

TOPCOM[®]

HBM Watch 1010 Sport



**USER GUIDE
HANDLEIDING
MANUEL D'UTILISATEUR
BEDIENUNGSANLEITUNG
MANUAL DE USUARIO
BRUKSANVISNING
BRUGERVEJLEDNING
ANVÄNDARHANDBOK
KÄYTTÖOHJE**

V1.1



- UK** The features described in this manual are published with reservation to modifications.
- NL** De in deze handleiding beschreven mogelijkheden worden gepubliceerd onder voorbehoud van wijzigingen.
- FR** Les possibilités décrites dans ce manuel sont publiées sous réserve de modifications.
- DE** Die in dieser Bedienungsanleitung umschriebenen Möglichkeiten, werden vorbehaltlich Änderungen publiziert.
- ES** Las características descritas en este manual pueden ser objeto de futuras modificaciones.
- SE** Funktionerna i denna bruksanvisning publiceras med reservation för ändringar.
- DK** Vi forbeholder os retten til ændringer af de specifikationer, der er beskrevet i denne brugsanvisning.
- NO** Funksjoner beskrevet i denne manualen kan endres uten nærmere informasjon.
- FI** Tässä ohjekirjassa julkaissut tiedot voivat muuttua ilman ennakoilmoitusta.

This product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of the R&TTE directive 1999/5/EC.
The Declaration of conformity can be found on :

<http://www.topcom.net/support/cedclarations.php>

1 INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of the HBM Watch 1010. We hope you will enjoy using the Heart Meter and the benefits it offers. In exercise or sports, your heart naturally speeds up in pumping blood to the body in accordance with the increased energy level.

The HBM Watch 1010 features a heart measuring and data recording functions in addition to the normal time functions of a watch. The styling will allow you to wear it comfortably during exercise as well as everyday use.

2 SAFETY NOTES

Using a Heart Monitor is NOT a substitute for professional medical attention. If you suffer from heart disorder, illness or have recently taken up fitness training, it is advisable that you seek a doctor or talk to your trainer and work out a fitness plan that suits you.

The HBM Watch 1010 should only be used as a guide in maintaining a safe heart beat rate for exercises. It should NOT be relied upon as a medical heart rate monitor. If you are uncertain about how your exercise program will impact on your heart, please consult a physician.

To ensure your safety, please use the HBM Watch 1010 under a doctor or coach's direction if you have one of the following conditions:

1. Cardiopulmonary disease
2. Obesity
3. No exercise for an extended period of time

3 CARE AND MAINTENANCE

Never use force to open the case or backside cover. DO NOT expose the watch to extreme weather conditions or cleaning agents and solvents. Avoid dropping or rough handling of the watch. DO NOT use the watch when diving or under water. Clean the watch with a dry soft cloth or a soft cloth moistened with water and mild detergent. Store the watch in a dry place when not in use.

Take care of you chest belt. Wash the chest belt with with water. Let it dry naturally, avoiding putting the chest belt under the environment of high temperature or touching the corrosive as strong acid or alkalis material.

4 LIMITS AND EXERCISE ZONE

Exercise zones are established by setting Upper and Lower Heart Rate Limits. These limits constitute a certain percentage of your Maximum Heart Rate (MHR).

The following formula will help you to make an educated guess :

$$\text{MHR} = 220 - (\text{Your age})$$

The HBM Watch 1010 will automatically calculate 3 Target Zones based on your age and weight.

One extra target zone is freely programmable.

5 BATTERY INSTALLATION

If you are not confident with electronics, let change the battery by a professional. Do not open the watch yourself.

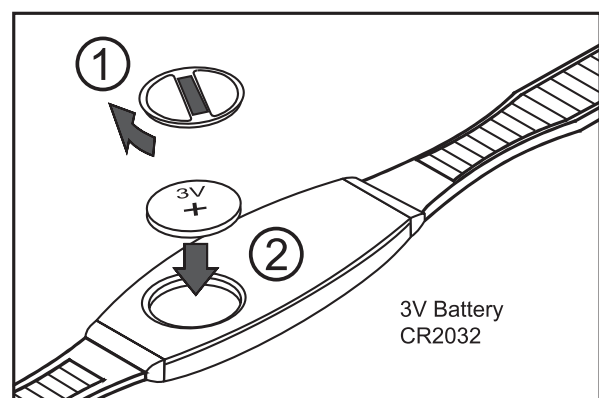


5.1 WATCH

Remove the back cover of the watch with a small screwdriver. Install the 3V(CR2016) battery with the positive (+) pole facing up and replace the cover. Remove the battery and reinsert it if the display shows irregular figures.

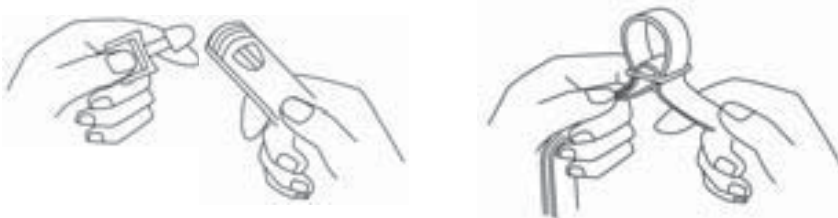
5.2 CHEST BELT

Remove the battery cover from the bottom of the belt using a small coin. Install the 3V battery with the positive (+) pole facing the battery cover and replace the cover.

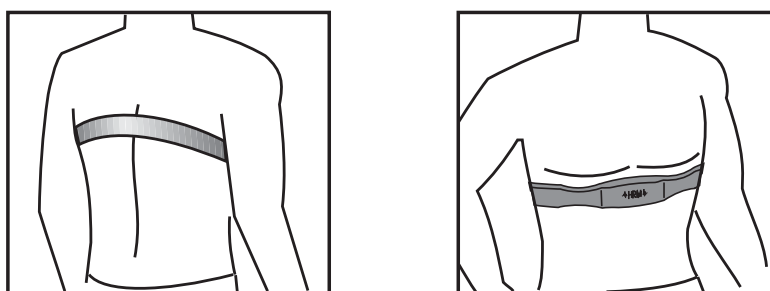


6 WEARING THE BELT

Fasten the fastener at one end. Try the chest belt on your chest and loosen the stretch band if necessary.



Adjust the length of the stretch band until it feels conformable. The stretch band must cling to the chest. Fasten the fastener at the other end. Adjust the sensor to the center of your chest and be sure the backside of the sensor clings to your chest and touches the skin.

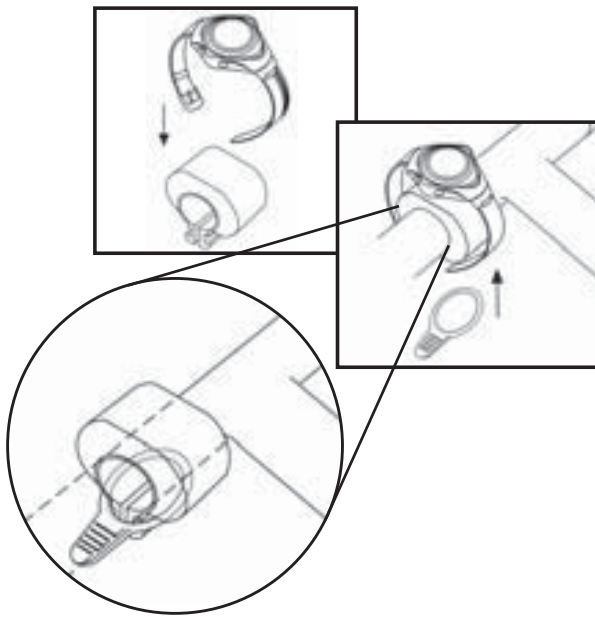


The chest belt has to be worn while using the heart rate function.

Moisten the chest belt conductive pads with saliva or ECG-gel (available at your local pharmacy) in order to ensure good contact with the skin at all times.



7 HOW TO USE THE HBM WATCH 1010



The HBM watch 1010 can be worn like a watch on your wrist or it can be fixed on the handle bar of your bike with the included optional mounting system. The maximum distance transmission should be less than 60cm.

8 PRECAUTIONS

- Avoid fastening the strap too tightly.
- Do not bend or fold the chest belt for preventing damage.
- Wetting the skin, where there is contact with the conductive area of the chest belt will improve the conduction and get a more stable signal.
- The physical condition of individual might effect the intensity of measured signal.
- Avoid using the heart rate monitor close to a trolley car, a tram stop, transformer, electric substation and high-tension distribution lines etc. The radio signal will be affected under the environment from high voltage and strong magnetic fields.

9 BUTTONS

A. MODE BUTTON

- Press to toggle between **Clock** and **Pulse** mode

B. SELECT BUTTON

- In **Pulse** mode, press to select the different heart rate monitor functions.
- In **Clock** mode, press to enter Alarm mode.
- In **Setting** mode, press to select the digits.



C. SET BUTTON

- In **Pulse** mode, hold to clear the date or to enter the setting mode
- In **Clock** mode, hold to enter setting mode or press to confirm the setting.

D. LIGHT BUTTON

- Press to turn on the back light.

10 GETTING STARTED



When you use the watch for the first time, the display is blank. Press a button to wake up, the default age '23' is displayed.

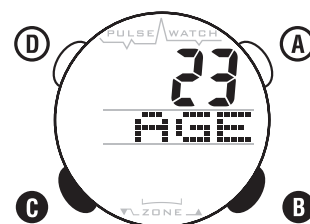
When the watch was already running you have to **RESET** the watch. Press and hold both buttons **B** and **C** until all segments are displayed.

10.1 SETTING THE EXERCISE ZONE

After wake up, the HBM Watch 1010 will automatically calculate 3 Target Zones after setting your age and weight. During heart rate measurement, these settings will also be used for the Calorie Counter and Fat Loss Counter.

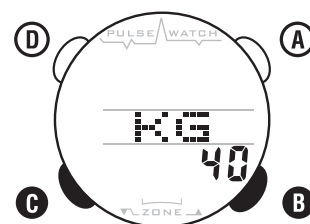
1. Setting your age

- Press button **B** to adjust the age. Hold button **B** for fast advance.
- Press button **C** to confirm your setting and go to weight setting mode.



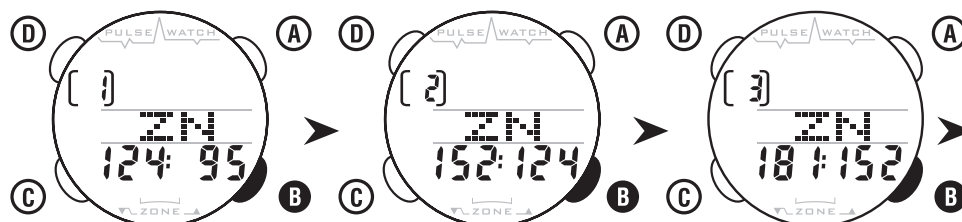
2. Setting your weight.

- Press and hold button **B** to select the unit of weight 'Kilogram (KG) or Pounds (LB)'.
- Press button **C** to confirm
- Press button **B** to adjust the weight. Hold button **B** for fast advance.
- Press button **C** to confirm your setting and go to exercise zone setting mode.



3. Exercise zone setting

After setting your age and weight, the HBM 1010 will automatically calculate exercise target zones as a percentage of your Maximum Heart Rate (MHR). (Zone 1: 50-65%, Zone 2: 65-80% and Zone 3: 80-95%) Example when your age is 30.



Zone 1 : 50% - 65% Zone 2 : 65% - 80% Zone 3 : 80% - 95%

Press button **B** to select the different zones. You will see the corresponding Upper and Lower limit.

If you want to use one of the Target Zone, press button **C** to confirm.

TOPCOM HBM Watch 1010 Sport

When you do not want to use an automatic defined Target Zone, you can freely program one extra Target Zone.

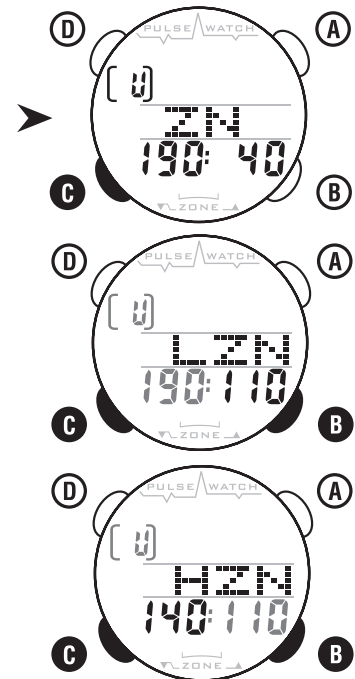
- Press button **B** to select the programmable Target Zone indicated with **U**.
- Press button **C** to confirm

Lower limit setting

- Press button **B** to adjust the digits of the lower limit. Hold button **B** for fast advance.
- Press button **C** to confirm

Upper limit setting

- Press button **B** to adjust the digits of the lower limit. Hold button **B** for fast advance.
- Press button **C** to confirm

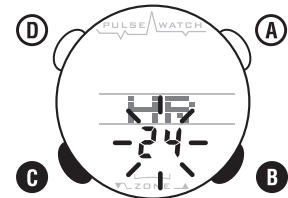


After confirmation you will enter the **Clock mode**.

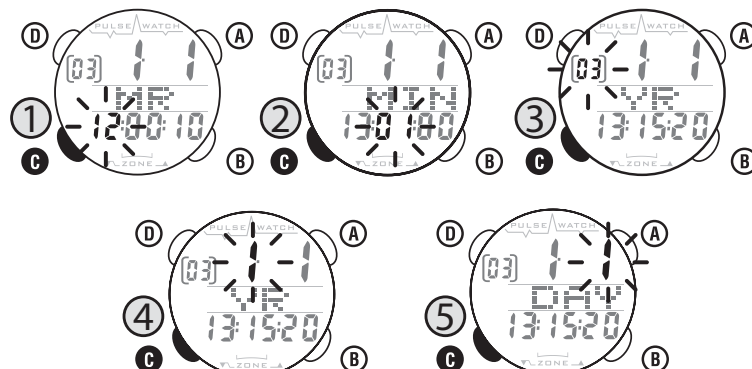
11 CLOCK SETTING

In **clock mode** :

- Hold button **C** to enter the **Clock Setting mode**.
- Press button **B** to select 12 hour or 24 hour format.
- Press button **C** to confirm.
- Press button **B** to adjust the digits and press button **C** to confirm each setting of the time and date as follow:



1. Hour
2. Minutes
3. Year
4. Month
5. Day



After confirming the day you will enter clock mode.

12 DAILY ALARM

12.1 DAILY ALARM SETTING

- In **Clock Mode**, press button **B** to enter **Alarm mode**.
- Hold button **C** to enter **Alarm Time Setting mode**. The hour will blink on the display.
- Press button **B** to adjust the digits and press button **C** to confirm.
- Repeat the same steps for setting the minutes.



12.2 DAILY ALARM ON/OFF

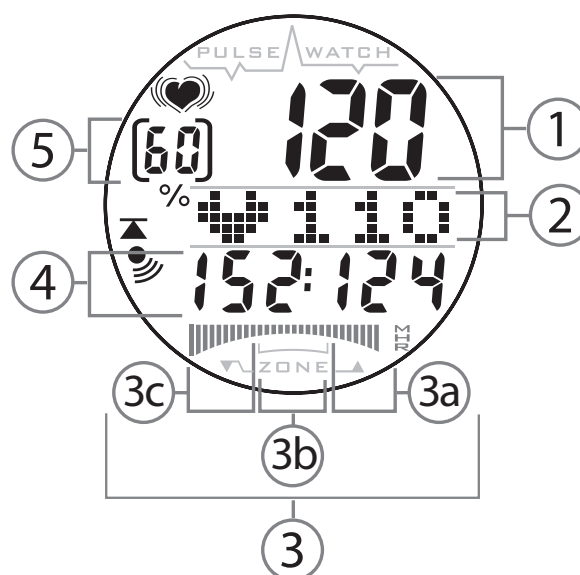
- In **Clock mode**, press button **B** to enter Alarm mode.
- In **Alarm mode**, press button **C** briefly to turn the alarm On (🔔) or Off.
- Press button **B** to go back to **Clock mode**.



13 PULSE MODE

13.1 PULSE MODE DISPLAY


1. Current Heart Rate
2. Average Heart Rate
3. Target Zone graphical bar
 - 3a. Upper Zone Range
 - 3b. In Zone Range
 - 3c. Below Zone Range
4. Upper/Lower Zone limit
5. Percentage of the Maximum Heart Rate. (See §4)

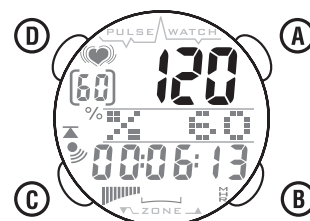


13.2 CURRENT HEART RATE

Make sure you wear the Heart Rate Belt as described in §6.

Press button **A** to enter **Pulse mode**. The current heart rate is displayed on the upper line of the display.

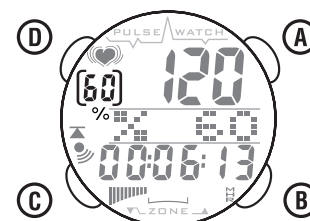
The  icon is flashing in the right corner of the display if a signal is received from the belt. The icon will freeze and the last recorded heart rate will be displayed if no signal is received.



For power saving, the HBM Watch 1010 will automatically return to clock mode if no signal is received.

13.3 % OF MAXIMUM HEART RATE

This is the data showing the percentage of the Current Heart Rate compared to the Maximum Heart Rate (MHR by age). It is useful to monitor your heart performance safely and effectively during exercise.



13.4 TARGET ZONE GRAPHICAL BAR

This graphical bar is the visual relationship between your Current Heart Rate and the Maximum Heart Rate.

The bar moves up and down from Below-Zone, In-Zone to Above-Zone (see §13.1). It is a very important and effective tool to monitor your workout both safely and effectively.

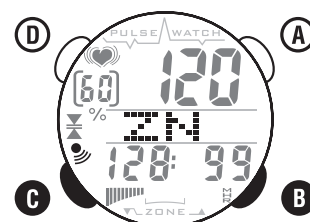
13.5 TARGET ZONE AUDIBLE ALARM

13.5.1 ALARM SOUND ON/OFF

In pulse mode:

Press button **B** until you enter **Target Zone mode (ZN)**.

Press button **C** to select alarm sound on () or off.



13.5.2 EXERCISE ZONE ALARM ACTIVATION

In pulse mode.

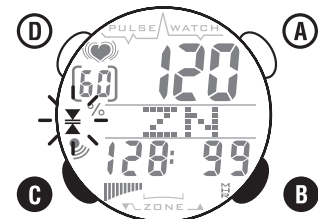
- Press button **B** until you enter the **Target Zone mode (ZN)**
- Hold button **C** until ∇/\blacktriangle flashes on the display.
- Press button **B** to select the target zone for the alarm.

\blacktriangle - The alarm will be activated only when your heart rate exceeds the upper limit.

∇ - The alarm will be activated only when your heart rate drops below the lower limit.

∇/\blacktriangle - The alarm will be activated both when your heart rate exceeds the upper or drops below the lower limit.

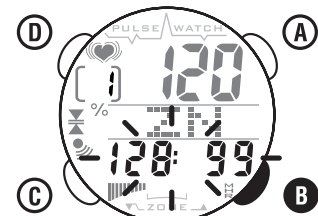
- Press button **C** to confirm.



13.5.3 EXERCISE ZONE SELECTION

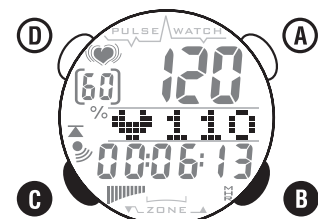
Right after the Zone Alarm Activation.

- Press button **B** to select Zone 1, 2, 3 or U.
- Press button **C** to confirm.



13.6 AVERAGE HEART RATE

The average heart rate is displayed on the second row of the LCD.



13.7 AUTO EXERCISE TIMER (TMR)

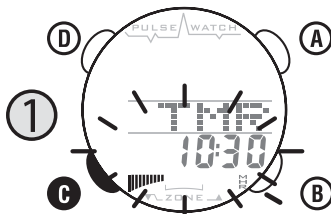
In pulse mode:

Press button **B** until you enter **Timer mode (TMR)**.

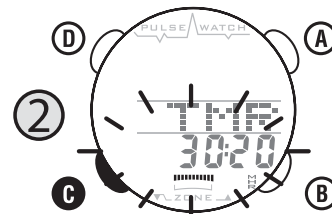
The timer is activated automatically whenever the pulse signal from the chest belt is received.

Press button **C** to read the different times from your zone.

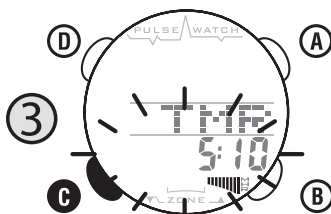
1. Below Zone - time



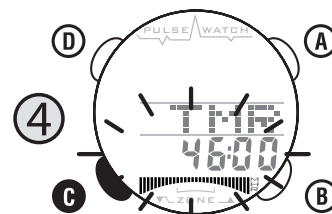
2. In Zone - time



3. Above Zone - time



4. Total exercise time

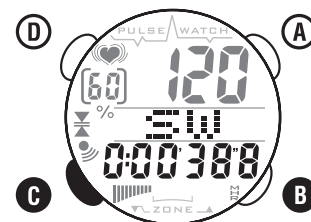


To reset the average heart rate and the timer. Press button **B** to enter the timer mode (TMR) and then hold button **C** to clear all data.

13.8 STOPWATCH (SW)

In pulse mode :

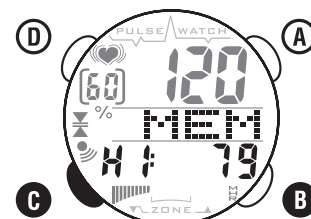
- Press button **B** until you enter the **Stopwatch mode (SW)**
- Press button **C** to start or to stop.
- Press and hold button **C** to reset.



13.9 MAXIMUM AND MINIMUM HEART RATE (MEM)

In pulse mode:

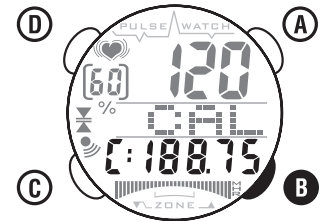
- Press button **B** until you enter the **Memory mode (MEM)**
- Press button **C** to check the maximum heart (HI) and minimum heart rate (LO)
- Press and hold button **C** to reset the data.



13.10 AUTO CALORIE COUNTER (CAL)

In pulse mode:

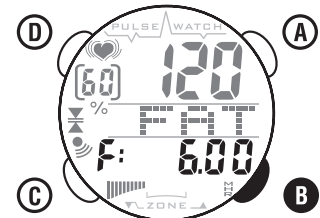
- Press button **B** to enter the **Calorie mode (CAL)**
- The approximate energy consumption in CALORIE, based on your age and weight, will be counted automatically whenever a pulse is received from your chestbelt.
- Press and hold button **C** to reset.



13.11 FAT LOSS COUNTER (FAT) IN GRAMS

In pulse mode:

- Press button **B** until you enter the **Fat Loss mode (FAT)**
- The approximate fat loss in gram, based on your age and weight, will be counted whenever your heart beat reaches 65% of your MHR.
- Press and hold button **C** to reset the data.



14 TOPCOM WARRANTY

14.1 WARRANTY PERIOD

The Topcom units have a 24-month warranty period. The warranty period starts on the day the new unit is purchased. Consumables or defects causing a negligible effect on operation or value of the equipment are not covered.

The warranty has to be proven by presentation of the original purchase receipt, on which the date of purchase and the unit-model are indicated.

14.2 WARRANTY HANDLING

A faulty unit needs to be returned to a Topcom service centre including a valid purchase note.

If the unit develops a fault during the warranty period, Topcom or its officially appointed service centre will repair any defects caused by material or manufacturing faults free of charge.

Topcom will at its discretion fulfil its warranty obligations by either repairing or exchanging the faulty units or parts of the faulty units. In case of replacement, colour and model can be different from the original purchased unit.

The initial purchase date shall determine the start of the warranty period. The warranty period is not extended if the unit is exchanged or repaired by Topcom or its appointed service centres.

14.3 WARRANTY EXCLUSIONS

Damage or defects caused by incorrect treatment or operation and damage resulting from use of non-original parts or accessories not recommended by Topcom are not covered by the warranty.

The warranty does not cover damage caused by outside factors, such as lightning, water and fire, nor any damage caused during transportation. No warranty can be claimed if the serial number on the units has been changed, removed or rendered illegible.

<p>The CE symbol indicates that the unit complies with the essential requirements of the R&TTE directive.</p>

1 INLEIDING

Gefeliciteerd met uw aankoop van het HBM Watch 1010. We hopen dat u geniet van de hartslagmeter en de vele voordelen die het toestel biedt. Bij het trainen of sporten gaat uw hart van nature sneller bloed door het lichaam pompen in functie van het gestegen energieniveau.

Het HBM Watch 1010 beschikt, naast de normale tijdfuncties van een horloge, ook over een hartslagmeter- en geheugenfunctie. Dankzij het stijlvolle design kunt u het comfortabel dragen tijdens uw work-outs en bij het dagelijkse gebruik.

2 VEILIGHEIDSINFORMATIE

Het gebruik van een hartslagmeter vervangt professionele medische aandacht NIET. Als u lijdt aan een hartaandoening, ziekte of recent met een fitnessstraining bent gestart, is het raadzaam een arts te raadplegen of met uw trainer te praten en een fitnessprogramma op uw maat uit te werken.

Het HBM Horloge 1010 mag alleen worden gebruikt als een leidraad voor een veilig hartritme tijdens trainingen. Het toestel mag NIET worden gebruikt als een medische hartslagmeter. Als u niet zeker bent van de gevolgen van uw trainingsprogramma voor uw hart, raadpleeg dan een arts.

Voor uw eigen veiligheid, raden we u aan het HBM Horloge 1010 enkel te gebruiken zoals voorgeschreven door uw arts of coach als u lijdt aan één van de volgende aandoeningen:

1. Cardiopulmonale aandoening
2. Zwaarlijvigheid.
3. Geen training gedurende langere periode

3 VERZORGING EN ONDERHOUD

Wrik de behuizing of het achterpaneel nooit met geweld open. Stel het horloge NIET bloot aan extreme weersomstandigheden, detergents en oplosmiddelen. Laat het horloge niet vallen en behandel het met zachtheid. GEBRUIK het horloge NIET bij het duiken of onder water. Reinig het horloge met een droge zachte doek of een zachte doek, lichtjes bevochtigd met water en een mild reinigingsmiddel. Bewaar het horloge op een droge plaats wanneer u het niet gebruikt.

Zorg goed voor uw borstriem. Reinig de borstriem met water. Laat de riem van zelf drogen, stel de riem niet bloot aan een hoge omgevingstemperatuur en vermijd contact met sterk bijtende zuren of logen.

4 LIMIETEN EN TRAININGSZONE

Trainingszones worden vastgelegd door Maximum- en Minimumlimieten voor de Hartslag te bepalen. Die limieten vormen een bepaald percentage van uw Maximumhartslag (MHR).

Aan de hand van de onderstaande formule krijgt u een gefundeerde schatting:

$$\text{MHR} = 220 - (\text{uw leeftijd})$$

Het HBM Horloge 1010 zal automatisch 3 doelzones berekenen op basis van uw leeftijd en gewicht.

Één extra doelzone kan vrij worden geprogrammeerd.

5 BATTERIJEN PLAATSEN

Als u niet vertrouwd bent met elektronica, laat de batterij dan door een vakman vervangen. Open het horloge niet zelf.

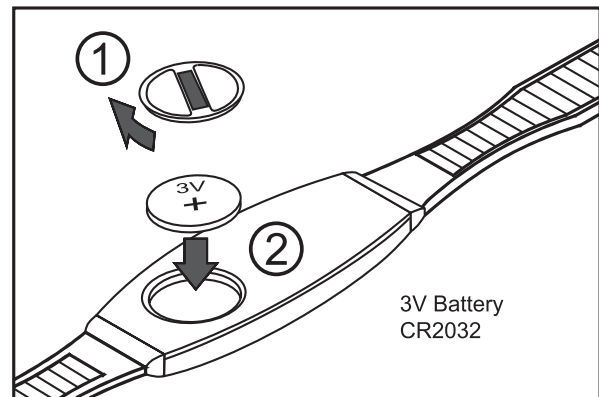


5.1 HORLOGE

Verwijder de achterkant van het horloge met een kleine schroevendraaier. Plaats de 3 V-batterij (CR2016) met de positieve (+) pool naar boven en plaats het klepje terug. Verwijder de batterij en plaats ze terug wanneer op de display onregelmatige cijfers verschijnen.

5.2 BORSTRIEM

Gebruik een klein muntstuk om het klepje van het batterijvak te verwijderen. Plaats de 3 V-batterij met de positieve (+) pool naar het klepje van het batterijvak gericht en plaats het klepje terug.

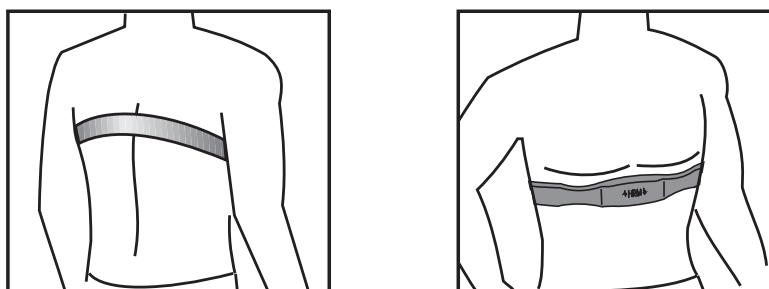


6 DE BORSTRIEM DRAGEN

Klik de gesp aan het ene uiteinde vast. Probeer de borstriem op uw borst en maak de band losser indien nodig.



Pas de lengte van de stretchband aan tot die comfortabel zit. De stretchband moet tegen de borst drukken. Klik vervolgens de gesp aan het andere uiteinde vast. Plaats de sensor in het midden van uw borst en zorg ervoor dat de achterkant van de sensor tegen uw borst drukt en de huid raakt.

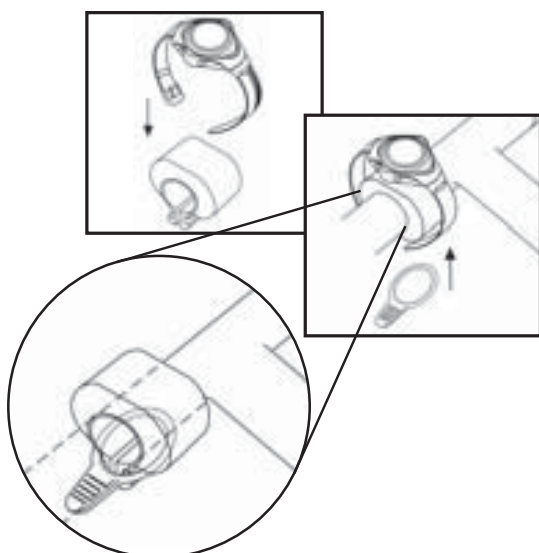


De borstriem moet worden gedragen wanneer u de hartslagfunctie van het horloge gebruikt.

Maak de geleidende elektrolyten van de borstriem nat met speeksel of ECG-gel (verkrijgbaar bij uw plaatselijke apotheek) om een goed contact met de huid te verzekeren.



7 HOE GEBRUIKT U HET HBM HORLOGE 1010?



Het HBM horloge 1010 kan worden gedragen zoals een polshorloge of het kan worden bevestigd op het stuur van uw fiets met het meegeleverde optionele montagesysteem. De transmissieafstand moet korter zijn dan 60 cm.

8 VOORZORGSMAATREGELEN

- Span de riem niet te strak aan.
- Buig of plooi de borstriem niet om schade te vermijden.
- Voor een betere geleiding en een stabiel signaal raden we u aan de huid, die in contact staat met de geleidende zone van de borstriem, nat te maken.
- De fysieke toestand van de betreffende persoon kan een invloed hebben op de sterkte van het gemeten signaal.
- Gebruik de hartslagmeter niet in de buurt van trams, tramhaltes, transformatoren, elektrische metrostations, hoogspanningslijnen, enz. Anders wordt het radiosignaal gestoord door de hoogspanning en de sterke magnetische velden.

9 TOETSEN

A. MODE-toets

- Druk op deze toets om te switchen tussen **Clock** en **Pulse** modus

B. KEUZETOETS

- Druk in **Pulse** modus op deze toets om de verschillende functies van de hartslagmeter te selecteren.
- Druk in **Clock** modus op deze toets om naar de Wekkermodus te gaan
- Druk in **Setting** modus op deze toets om de cijfers te selecteren.



C. INSTEL-toets

- Houd in **Pulse** modus deze toets ingedrukt om de datum te wissen of om naar de instelmodus te gaan
- Houd in **Clock** modus deze toets ingedrukt om naar de instelmodus te gaan of druk erop om de instelling te bevestigen.

D. LICHT-toets

- Druk op deze toets om de achtergrondverlichting in te schakelen.

10 VAN START GAAN



Wanneer u het horloge voor het eerst gebruikt, is het scherm leeg.

Druk op een toets om het scherm in te schakelen, standaard wordt voor de leeftijd '23' weergegeven.

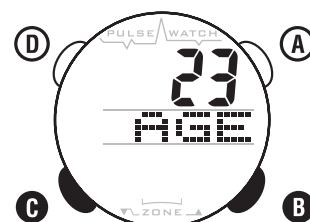
Als het horloge al liep, moet u het **RESETTEN**. Houd beide toetsen **B** en **C** ingedrukt tot alle segmenten worden weergegeven.

10.1 DE TRAININGSZONE INSTELLEN

Nadat de display is geactiveerd, zal het HBM Horloge 1010 automatisch 3 doelzones berekenen op basis van uw leeftijd en gewicht. Tijdens de hartslagmeting zullen die instellingen ook worden gebruikt voor de Calorieteller en de Vetverliester

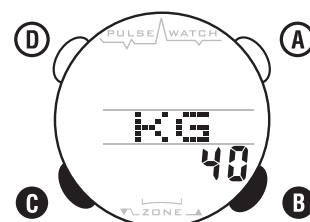
1. Uw leeftijd instellen

- Druk op **B** om de leeftijd aan te passen. Houd **B** ingedrukt om de waarde snel te wijzigen.
- Druk op **C** om uw instelling te bevestigen en naar de instelmodus voor het gewicht te gaan.



2. Uw gewicht instellen

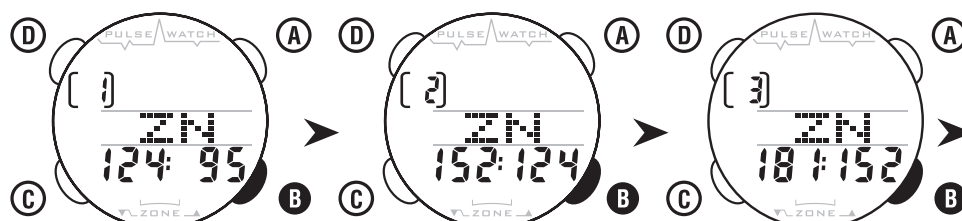
- Houd **B** ingedrukt om de eenheid van gewicht te selecteren: 'Kilogram (KG) of Pond (LB)'.
- Druk op **C** om te bevestigen
- Druk op **B** om het gewicht aan te passen. Houd **B** ingedrukt om de waarde snel te wijzigen.
- Druk op **C** om uw instelling te bevestigen en naar de instelmodus voor de trainingszone te gaan.



3. De trainingszone instellen

Nadat u uw leeftijd en gewicht heeft ingesteld, zal het HBM Horloge 1010 automatisch de doelzones berekenen als een percentage van uw maximum hartslag (MHR). (Zone 1: 50-65%, Zone 2: 65-80% en Zone 3: 80-95%)

Voorbeeld: uw leeftijd is 30.



Zone 1 : 50% - 65% Zone 2 : 65% - 80% Zone 3 : 80% - 95%

Druk op **B** om de verschillende zones te selecteren. U krijgt de overeenkomstige max. en min. limieten te zien.

TOPCOM HBM Watch 1010 Sport

Als u één van de doelzones wilt gebruiken, drukt u op **C** om te bevestigen. Als u geen automatisch gedefinieerde doelzone wilt gebruiken, kunt u één extra doelzone vrij programmeren.

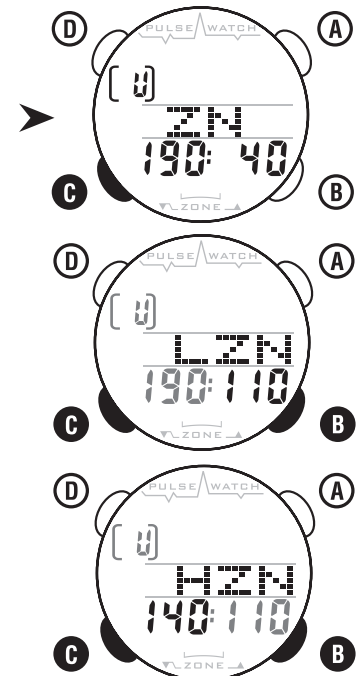
- Druk op **B** om de programmeerbare doelzone te selecteren die is aangeduid met **U**.
- Druk op **C** om te bevestigen

Min. limiet instellen

- Druk op **B** om de cijfers van de minimumlimiet aan te passen. Houd **B** ingedrukt om de waarde snel te wijzigen.
- Druk op **C** om te bevestigen

Maximumlimiet instellen

- Druk op **B** om de cijfers van de minimumlimiet aan te passen. Houd **B** ingedrukt om de waarde snel te wijzigen.
- Druk op **C** om te bevestigen



Na bevestiging komt u in de **Clock modus** terecht.

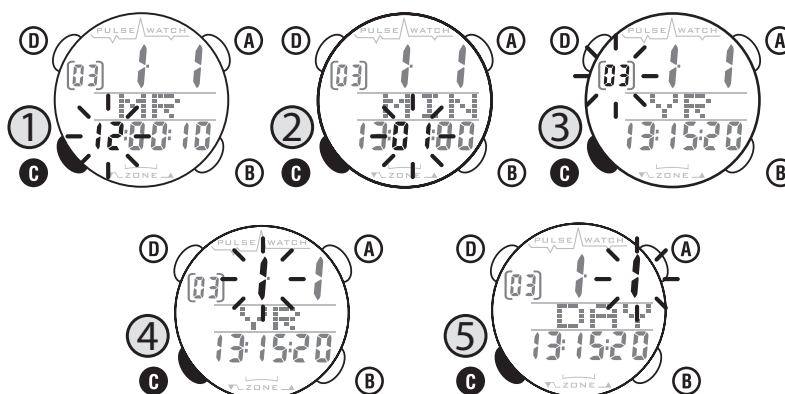
11 DE KLOK INSTELLEN

In **clock mode**:

- Houd **C** ingedrukt om naar de **Clock Setting mode** te gaan.
- Druk op **B** om de 12 uur of 24 uurweergave te selecteren.
- Druk op **C** om te bevestigen.
- Druk op **B** om de cijfers aan te passen en druk op **C** om de instelling van de tijd en datum als volgt te bevestigen:



1. Uur
2. Minuten
3. Jaar
4. Maand
5. Dag



Nadat u de dag heeft bevestigd, komt u in de klokmodus terecht.

12 DAGELIJKS ALARM

12.1 DAGELIJKS ALARM INSTELLEN

- In **Clock Mode**, drukt u op **B** om naar **Alarm mode** te gaan.
- Houd **C** ingedrukt om naar **Alarm Time Setting mode** te gaan. Het uur knippert op de display.
- Druk op **B** om de cijfers aan te passen en druk op **C** om te bevestigen.
- Herhaal dezelfde stappen om de minuten in te stellen.



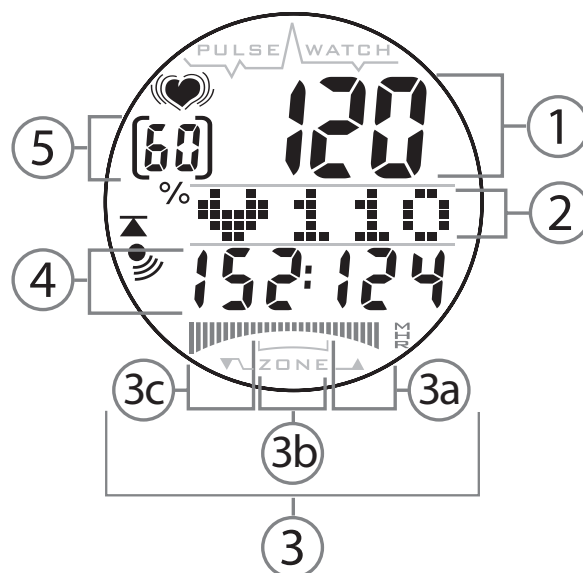
12.2 DAGELIJKS ALARM AAN/UIT

- In **Clock Mode**, drukt u op **B** om naar de alarmmodus te gaan.
- In **Alarm mode**, drukt u kort op **C** om de wekker On (☀) (Aan) of Off (Uit) te schakelen.
- Druk op knop **B** om terug te keren naar **Clock mode**.

13 PULSE MODE

13.1 PULSE MODE DISPLAY


1. Huidige hartslag
2. Gemiddelde hartslag
3. Balk doelzone
 - 3a. Bereik boven zone
 - 3b. Bereik binnen zone
 - 3c. Bereik onder zone
4. Max./Min. Zonelimiet
5. Percentage van de maximum hartslag. (Zie §4)

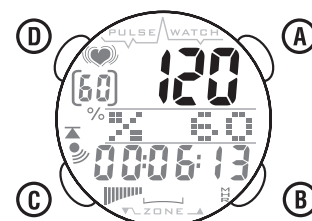


13.2 HUIDIGE HARTSLAG

Zorg ervoor dat u de hartslagriem draagt zoals beschreven in §6.

Druk op **A** om naar **Pulse Mode te gaan**. De huidige hartslag wordt weergegeven op de bovenste regel van de display.

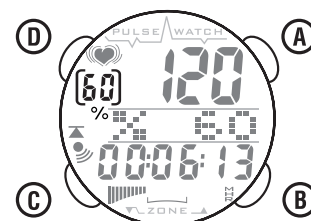
Het  pictogram knippert in de rechterhoek van de display wanneer een signaal wordt ontvangen van de riem. Het pictogram bevriest en de laatste geregistreerde hartslag wordt weergegeven als er geen signaal wordt ontvangen.



Om stroom te besparen, zal het HBM Horloge 1010 automatisch terugkeren naar de klokmodus als er geen signaal wordt ontvangen.

13.3 % VAN MAXIMUM HARTSLAG

Deze waarde geeft het percentage van de huidige hartslag weer in vergelijking met de maximum hartslag (MHR volgens leeftijd). Dit is handig om uw hartslag op een veilige en efficiënte manier op te volgen terwijl u aan het trainen bent.



13.4 BALK DOELZONE

Dit balkje visualiseert de relatie tussen uw huidige hartslag en de maximum hartslag.

Het balkje gaat omhoog en omlaag, van onder de zone, binnen de zone tot boven de zone (zie §13.1). Dit is een erg belangrijk en efficiënt instrument om uw work-out op een veilige en efficiënte manier op te volgen.

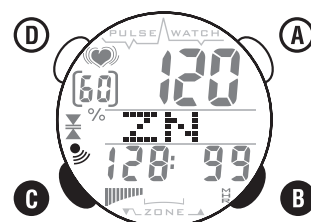
13.5 ALARMTOON DOELZONE

13.5.1 ALARMTOON AAN/UIT

In pulsmodus:

Druk op **B** tot u in **Target Zone mode (ZN) terecht komt.**

Druk op **C** om de alarmtoon aan (●) of uit te schakelen.



13.5.2 ACTIVERING ALARM TRAININGSZONE

In pulsmodus.

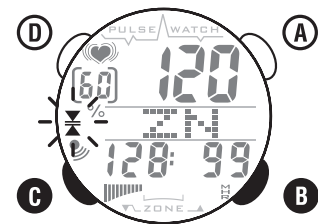
- Druk op **B** tot u in **Target Zone mode (ZN) terecht komt.**
- Houd **C** ingedrukt tot $\frac{\Delta}{\Delta}$ knippert op de display.
- Druk op **B** om de doelzone te selecteren voor het alarm.

▲ - Het alarm zal alleen worden geactiveerd wanneer uw hartslag hoger is dan de max. limiet.

▼ - Het alarm zal alleen worden geactiveerd wanneer uw hartslag daalt onder de min. limiet.

▲▼ - Het alarm zal zowel worden geactiveerd wanneer uw hartslag hoger is dan de max. limiet of daalt onder de min. limiet.

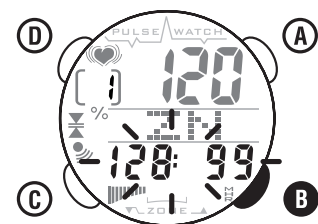
- Druk op **C** om te bevestigen.



13.5.3 TRAININGSZONE SELECTEREN

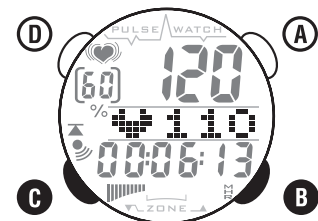
Meteen na de Activering van het Zonealarm.

- Druk op **B** om Zone 1, 2, 3 of U te selecteren.
- Druk op **C** om te bevestigen.



13.6 GEMIDDELDE HARTSLAG

De gemiddelde hartslag wordt weergegeven op de tweede regel van de display.



13.7 AUTO EXERCISE TIMER (TMR)

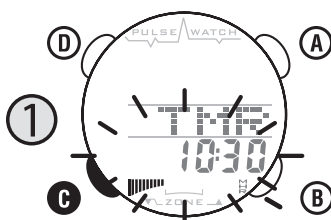
In pulsmode:

Druk op **B** tot u in **Timer mode (TMR)** terechtkomt.

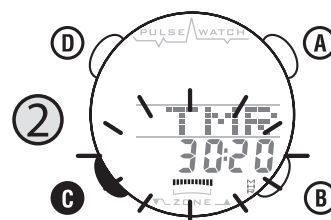
De timer wordt automatisch geactiveerd telkens wanneer het pulssignaal van de borstriem wordt ontvangen.

Druk op **C** om de verschillende tijden van uw zone te lezen.

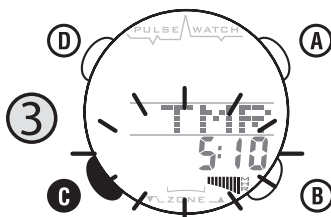
1. Tijd onder zone



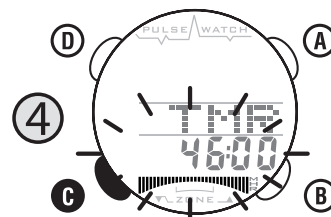
2. Tijd in zone



3. Tijd boven zone



4. Totale trainingsduur

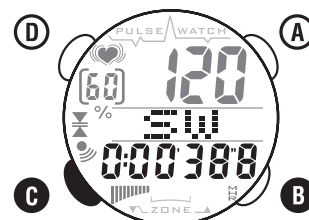


Om de gemiddelde hartslag en de timer resetten, druk op **B** om naar de Timermodus (TMR) te gaan en houd **C** ingedrukt om alle waarden te wissen.

13.8 CHRONO (SW)

In pulsmodus :

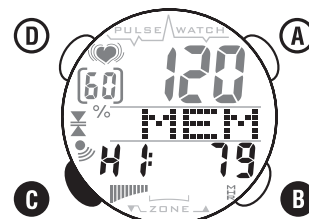
- Druk op **B** tot u in **Stopwatch mode (SW)** bent.
- Druk op **C** om te starten of om te stoppen.
- Houd **C** ingedrukt om te resetten.



13.9 MAXIMUM EN MINIMUM HARTSLAG (MEM)

In pulsmode:

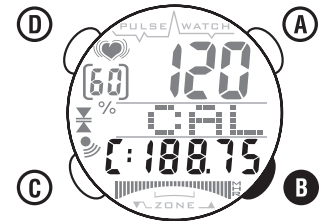
- Druk op **B** tot u in de **Memory mode (MEM)** terechtkomt.
- Druk op **C** om de maximum (HI) en minimum hartslag (LO) te controleren.
- Houd **C** ingedrukt om de waarden te resetten.



13.10 AUTOM. CALORIETELLER (CAL)

In pulsmode:

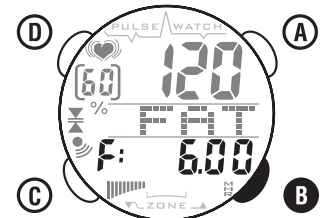
- Druk op **B** om naar de **Calorie mode (CAL)** te gaan
- Het energieverbruik in CALORIE bij benadering, op basis van uw leeftijd en gewicht, wordt automatisch opgeteld wanneer een puls wordt ontvangen van uw borstriem.
- Houd **C** ingedrukt om te resetten.



13.11 VETVERLIESTELLER (FAT) IN GRAM

In pulsmode:

- Druk op **B** tot u in **Fat Loss mode (FAT)** bent.
- Het vetverlies in gram bij benadering, op basis van uw leeftijd en gewicht, wordt opgeteld telkens wanneer uw harstlag 65% van uw MHR bereikt.
- Houd **C** ingedrukt om de waarden te resetten.



14 TOPCOM GARANTIE

14.1 GARANTIEPERIODE

Op de Topcom-toestellen wordt een garantie van 24 maanden verleend. De garantieperiode begint op de dag waarop het nieuwe toestel wordt gekocht. De garantie op batterijen is beperkt tot 6 maanden na aankoop. Kleine onderdelen of defecten die een verwaarloosbaar effect hebben op de werking of waarde van het toestel zijn niet gedekt door de garantie. De garantie moet worden bewezen door voorlegging van het aankoopbewijs waarop de datum van aankoop en het toesteltype staan.

14.2 AFWIKKELING VAN GARANTIECLAIMS

Een defect toestel moet, samen met een geldig aankoopbewijs, worden teruggestuurd naar een Topcom-hersteldienst.

Als het toestel tijdens de garantieperiode een defect vertoont, zal Topcom of diens officieel erkende hersteldienst eventuele defecten te wijten aan materiaal- of productiefouten gratis herstellen.

Topcom zal naar keuze haar garantieverplichtingen vervullen door defecte toestellen of onderdelen van defecte toestellen ofwel te herstellen ofwel te vervangen. In het geval dat het toestel wordt vervangen, kan de kleur en het model verschillend zijn van het oorspronkelijk gekochte toestel.

De oorspronkelijke aankoopdatum is bepalend voor het begin van de garantieperiode. De garantieperiode wordt niet verlengd als het toestel wordt vervangen of hersteld door Topcom of diens officieel erkende hersteldienst.

14.3 GARANTIEBEPERKINGEN

Schade of defecten te wijten aan onoordeelkundig gebruik of bediening en schade te wijten aan het gebruik van niet-originele onderdelen of accessoires die niet zijn aanbevolen door Topcom, worden niet gedekt door de garantie.

De garantie dekt geen schade te wijten aan externe factoren, zoals bliksem, water en brand, noch enige transportschade.

Er kan geen garantie worden ingeroepen als het serienummer op het toestel is gewijzigd, verwijderd of onleesbaar gemaakt.

Garantieclaims zijn ongeldig indien het toestel hersteld, gewijzigd of aangepast werd door de koper of door niet-gekwalificeerde, niet-officieel erkende Topcom-hersteldienst.

Het toestel voldoet aan de basiseisen van de R&TTE-richtlijn.
Dit wordt bevestigd door de CE-markering.

1 INTRODUCTION

Félicitations pour votre achat de la HBM Watch 1010. Nous espérons que vous apprécierez ce moniteur cardiaque et les avantages qu'il offre. Au cours d'exercices ou lorsque vous faites du sport, votre cœur accélère naturellement afin de pomper du sang vers le corps conformément au niveau d'énergie accru.

La HBM Watch 1010 propose des fonctions de mesure du rythme cardiaque et d'enregistrement de données en plus des fonctions normales d'une montre. Son design vous permettra également de la porter confortablement pendant les exercices, ainsi que dans la vie de tous les jours.

2 NOTES DE SÉCURITÉ

L'utilisation d'un moniteur cardiaque ne constitue PAS un substitut à un examen médical professionnel. Si vous souffrez de troubles cardiaques, maladies ou avez récemment repris le fitness, il est conseillé de consulter votre médecin ou de parler avec votre entraîneur et d'établir un programme de fitness qui vous convient.

La HBM Watch 1010 doit uniquement être utilisée comme un guide pour maintenir un rythme cardiaque sûr pendant l'exercice. Elle ne doit PAS être utilisée comme un moniteur cardiaque médical. Si vous n'êtes pas certain de l'impact qu'auront vos exercices sur votre cœur, veuillez consulter un médecin.

Pour garantir votre sécurité, veuillez utiliser la HBM Watch 1000 sous la supervision d'un médecin ou d'un coach si vous souffrez d'une une des affections suivantes :

1. Maladie cardio-pulmonaire
2. Obésité.
3. Aucun exercice pendant une longue période de temps.

3 SOIN ET MAINTENANCE

Ne forcez jamais le boîtier et ne retirez jamais le couvercle. N'exposez PAS la montre à des conditions météorologiques extrêmes ou à des agents de nettoyage et des solvants. Évitez de laisser tomber la montre ou de la traiter brutalement. N'utilisez PAS la montre lorsque vous plongez ou lorsque vous allez sous l'eau. Nettoyez la montre avec un

chiffon doux et sec ou un chiffon doux légèrement humide avec un détergent doux. Conservez la montre dans un endroit sec lorsque vous ne l'utilisez pas.

Prenez soin de votre holster. Nettoyez le holster avec de l'eau. Laissez-le sécher naturellement, en évitant de le placer dans un environnement présentant des températures élevées ou de le mettre en contact avec des agents corrosifs tels qu'un acide puissant ou des matériaux alcalins.

4 LIMITES ET ZONE D'EXERCICE

Les zones d'exercice sont établies en réglant les limites supérieure et inférieure du rythme cardiaque. Ces limites constituent un certain pourcentage de votre Rythme cardiaque maximum (MHR).

La formule suivante vous aidera à faire une évaluation correcte :

$$\text{MHR} = 220 - (\text{votre âge})$$

La montre HBM 1010 calculera automatiquement 3 zones cibles basées sur votre âge et votre poids.

Une zone cible supplémentaire est librement programmable.

5 INSTALLATION DE LA PILE



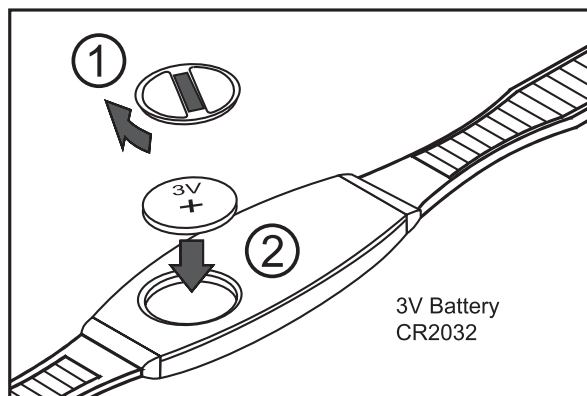
Si vous n'êtes pas familiarisé avec l'électronique, faites changer la pile par un professionnel. N'ouvrez pas la montre vous-même.

5.1 MONTRE

Enlevez le couvercle arrière de la montre à l'aide d'un petit tournevis. Installez la pile 3V(CR2016) avec le pôle positif (+) vers le haut et remplacez le couvercle. Enlevez la pile et réinsérez-la si l'écran affiche des chiffres bizarres.

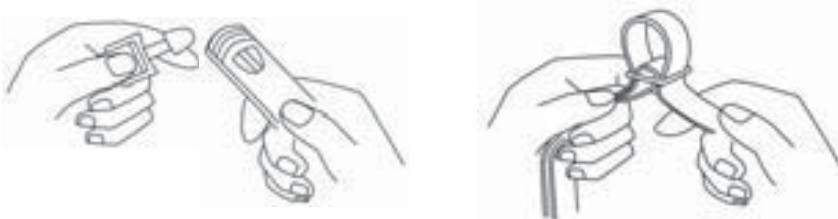
5.2 HOLSTER

Enlevez le couvercle de la pile du bas du holster. Installez la pile 3V(CR2016) avec le pôle positif (+) vers le haut et remplacez le couvercle.

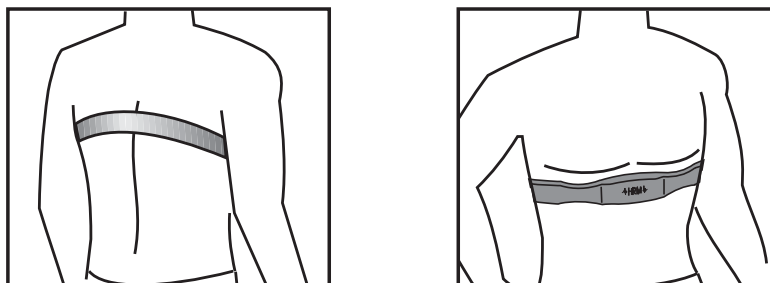


6 PORTER LE HOLSTER

Fermez l'attache à une extrémité. Essayez le holster sur votre poitrine et desserrez la bande de stretch si nécessaire.



Ajustez la longueur de la bande stretch jusqu'à ce que ce soit confortable, mais la bande stretch doit être contre la poitrine. La bande stretch doit être contre la poitrine. Fermez ensuite l'attache à l'autre extrémité. Ajustez le capteur au centre de votre poitrine et assurez-vous que l'arrière du capteur est contre votre poitrine et touche votre peau.

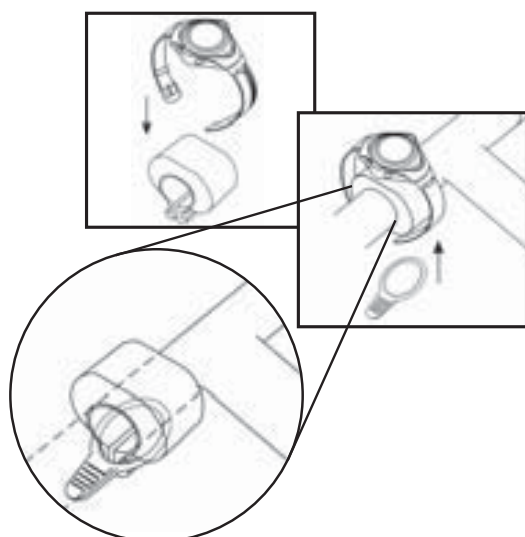


Le holster doit être porté lorsque vous utilisez la fonction de mesure du rythme cardiaque.

Humidifiez les conducteurs du holster avec de la salive ou du gel ECG (disponible dans votre pharmacie locale) afin d'assurer un bon contact avec la peau à tout moment.



7 COMMENT UTILISER LA MONTRE HBM 1010



La montre HBM 1010 peut être portée comme une montre à votre poignet ou être fixée sur le guidon de votre vélo avec le système de montage optionnel inclus. La distance maximum de transmission doit être inférieure à 60cm.

8 PRÉCAUTIONS

- Évitez de serrer la bande trop fermement.
- Ne pliez pas le holster afin d'éviter tout dommage.
- Humidifier la peau, à l'endroit de contact de la poitrine, améliorera la conduction du signal et vous permettra d'obtenir un signal plus stable.
- La condition physique d'un individu peut affecter l'intensité du signal mesuré.
- Évitez d'utiliser le moniteur cardiaque près d'un tram, d'un arrêt de tram, d'un transformateur, d'une sous-station électrique ou d'une ligne de distribution à haute tension, etc. Le signal radio sera, en effet, affecté dans un environnement tel qu'un haut voltage ou un champ magnétique puissant.

9 BOUTONS

A. BOUTON MODE

- Appuyez pour passer du mode **Réglage heure** au mode **Pulsation**

B. BOUTON SELECT

- En mode **Pulsation**, appuyez pour sélectionner les différentes fonctions de monitoring du rythme cardiaque.
- En mode **Réglage heure**, appuyez pour entrer en mode Alarme.
- En mode **Réglages**, appuyez pour sélectionner les chiffres.



C. BOUTON SET

- En mode **Pulsation**, maintenez enfoncé pour effacer la date ou pour entrer en mode réglages.
- En mode **Réglage heure**, maintenez enfoncé pour entrer en mode réglages ou appuyez pour confirmer le réglage.

D. BOUTON LIGHT

- Appuyez sur pour allumer la lumière.

10 BIEN COMMENCER



Lorsque vous utilisez la montre pour la première fois, l'écran est vierge. Appuyez sur un bouton pour l'allumer, l'âge par défaut '23' s'affiche.

Lorsque la montre fonctionnait déjà, vous devez **RÉINITIALISER** la montre.

Appuyez et maintenez enfoncés les boutons **B** et **C** jusqu'à ce que tous les segments s'affichent.

10.1 RÉGLER LA ZONE EXERCICE

Après l'allumage, la montre HBM 1010 calcule automatiquement 3 zones cibles après le réglage de votre âge et de votre poids. Pendant la mesure du rythme cardiaque, ces réglages seront également utilisés pour le compteur de Calorie et le compteur de perte de masse grasseuse.

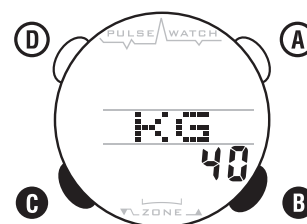
1. Régler votre âge

- Appuyez sur le bouton **B** pour régler l'âge. Maintenez enfoncé le bouton **B** pour l'avance rapide.
- Appuyez sur le bouton **C** pour confirmer votre réglage et allez dans le mode de réglage du poids.



2. Régler votre poids.

- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton **B** pour sélectionner l'unité de poids 'Kilogrammes (KG) ou Livres (LB)'.
- Appuyez sur le bouton **C** pour confirmer
- Appuyez sur le bouton **B** pour régler le poids. Maintenez enfoncé le bouton **B** pour l'avance rapide.
- Appuyez sur le bouton **C** pour confirmer votre réglage et allez en mode de réglage de la zone d'exercice.



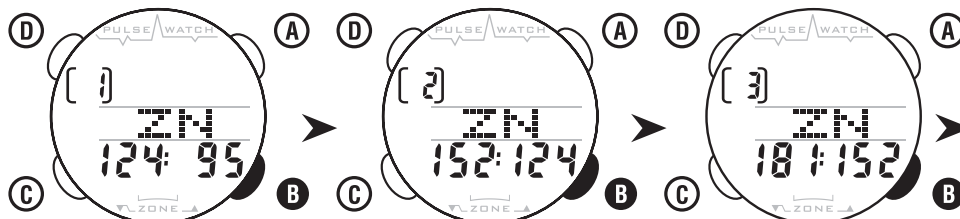
3. Régler la zone d'exercice

Après avoir réglé votre âge et votre poids, la HBM 1010 calculera automatiquement les zones cibles d'exercice à titre de pourcentage de

TOPCOM HBM Watch 1010 Sport

votre Rythme cardiaque maximum (MHR). (Zone 1: 50-65%, Zone 2: 65-80% et Zone 3: 80-95%)

Exemple si vous êtes âgé de 30 ans.



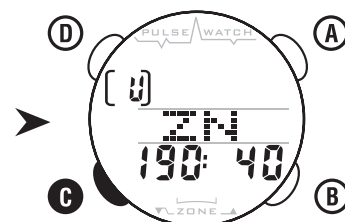
Zone 1 : 50% - 65% Zone 2 : 65% - 80% Zone 3 : 80% - 95%

Appuyez sur le bouton **B** pour sélectionner les zones différentes. Vous verrez les limites inférieure et supérieure correspondantes.

Si vous souhaitez utiliser une des zones cibles, appuyez sur le bouton **C** pour confirmer.

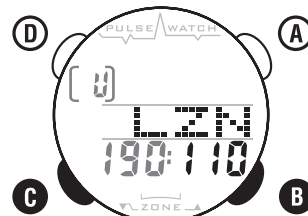
Si vous ne souhaitez pas utiliser une des zones cibles définies automatiquement, vous pouvez librement programmer une zone cible supplémentaire.

- Appuyez sur le bouton **B** pour sélectionner la zone cible programmable indiquée par **U**.
- Appuyez sur le bouton **C** pour confirmer



Régler la limite inférieure

- Appuyez sur le bouton **B** pour régler les chiffres de la limite inférieure. Maintenez enfoncé le bouton **B** pour l'avance rapide.
- Appuyez sur le bouton **C** pour confirmer



Régler la limite supérieure

- Appuyez sur le bouton **B** pour régler les chiffres de la limite supérieure. Maintenez enfoncé le bouton **B** pour l'avance rapide.
- Appuyez sur le bouton **C** pour confirmer

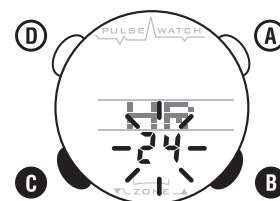


Après confirmation, vous entrez en mode **Réglage heure** .

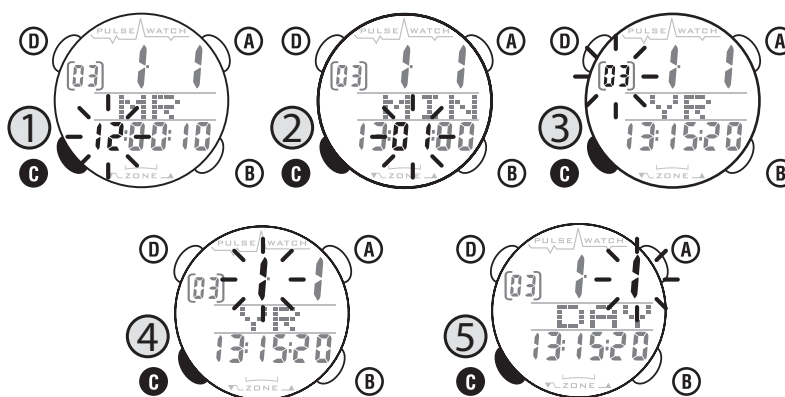
11 RÉGLER L'HEURE

En mode **Réglage heure** :

- Maintenez enfoncé le bouton **C** pour entrer en mode **Réglage Heure**.
- Appuyez sur le bouton **B** pour sélectionner le format 12 heures ou 24 heures.
- Appuyez sur le bouton **C** pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton **B** pour régler les chiffres et appuyez sur le bouton **C** pour confirmer chaque réglage de l'heure et de la date comme suit :



1. Heure
2. Minutes
3. Année
4. Mois
5. Jour



Après confirmation du jour, vous passez en mode Date&Heure.

12 ALARME QUOTIDIENNE

12.1 RÉGLAGES ALARME QUOTIDIENNE

- En Mode **Réglage heure** , Appuyez sur le bouton **B** pour passer en mode **Alarme** .
- Maintenez enfoncé le bouton **C** pour passer en mode **Réglage Alarme** . L'heure clignote à l'écran.
- Appuyez sur le bouton **B** pour régler les chiffres et appuyez sur le bouton **C** pour confirmer.
- Répétez les mêmes étapes pour régler les minutes.



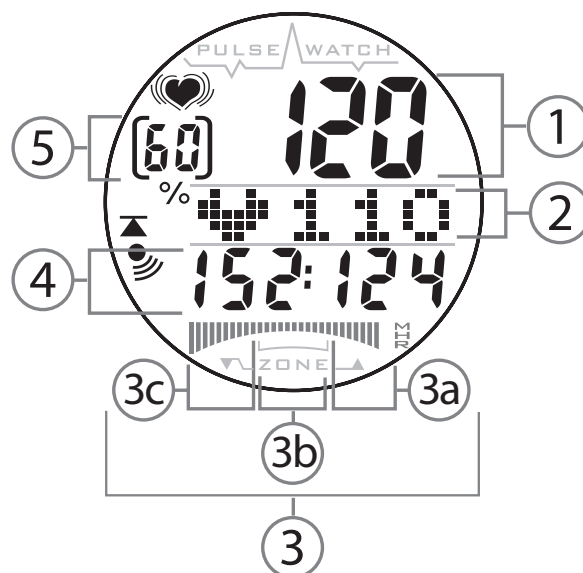
12.2 ALARME QUOTIDIENNE ON/OFF

- En mode **Date&Heure** , appuyez sur le bouton **B** pour passer en mode Alarme.
- En mode **Alarme** , appuyez brièvement sur le bouton **C** pour activer l'alarme (☀) ou la désactiver.
- Appuyez sur le bouton **B** pour revenir en mode **Réglage heure** .

13 MODE PULSATION

13.1 ÉCRAN MODE PULSATION


1. Rythme cardiaque actuel
2. Rythme cardiaque moyen
3. Barre graphique de la zone cible
 - 3a. Plage de la zone supérieure
 - 3b. Dans la plage de la zone
 - 3c. En dessous de la plage de la zone
4. Limite de la zone supérieure / inférieure
5. Pourcentage du Rythme cardiaque Maximum. (Voir §4)

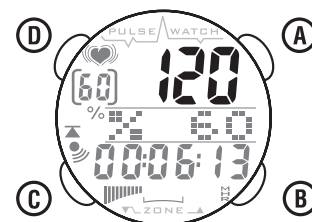


13.2 RYTHME CARDIAQUE ACTUEL

Veillez à porter la ceinture de rythme comme décrit au point §6.

Appuyez sur le bouton **A** pour passer en **Mode pulsation**. Le rythme cardiaque actuel s'affiche dans la ligne supérieure de l'écran.

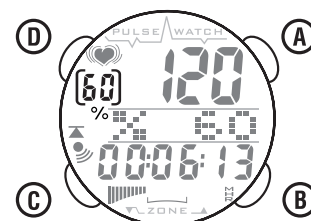
L'icône  clignote dans le coin droit de l'écran si un signal est reçu. L'icône s'arrête et le dernier rythme cardiaque enregistré s'affiche lorsque aucun signal n'est reçu.



Pour l'économie d'énergie, la montre HBM 1010 revient automatiquement en mode Réglage heure si aucun social n'est reçu.

13.3 % OF MAXIMUM RYTHME CARDIAQUE

Ce sont les données affichant le pourcentage du rythme cardiaque actuel en comparaison avec le Rythme cardiaque maximum (MHR par âge). Il est utile de contrôler vos performances cardiaques efficacement et en toute sécurité pendant l'exercice.



13.4 BARRE GRAPHIQUE ZONE CIBLE

Cette barre graphique constitue la relation visuelle entre votre Rythme cardiaque actuel et le Rythme cardiaque maximum. La barre monte et descend par rapport à différents niveaux : en dessous de la zone, la zone et au-dessus de la zone (voir §13.1). Il s'agit d'un outil très important et efficace pour contrôler vos exercices efficacement et en toute sécurité.

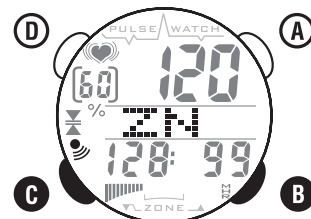
13.5 ALARME AUDIBLE DE LA ZONE CIBLE

13.5.1 SON D'ALARME ON/OFF

En mode pulsation :

Appuyez sur le bouton **B** jusqu'à ce que vous passiez en mode **Target Zone (ZN)**.

Appuyez sur le bouton **C** pour sélectionner son d'alarme on (●) ou off.



13.5.2 ACTIVATION DE L'ALARME DE LA ZONE D'EXERCICE

En mode pulsation.

- Appuyez sur le bouton **B** jusqu'à ce que vous passiez en mode **Zone Cible (ZN)**
- Maintenez enfoncé le bouton **C** jusqu'à ce que $\frac{\nabla}{\square}$ clignote à l'écran.
- Appuyez sur le bouton **B** pour sélectionner la zone cible pour l'alarme.

▲ - L'alarme sera activé uniquement lorsque votre rythme cardiaque dépasse la limite supérieure.

▼ - L'alarme sera activé uniquement lorsque votre rythme cardiaque passe sous la limite inférieure.

▲▼ - L'alarme sera activée lorsque votre rythme cardiaque dépasse la limite supérieure ou passe sous la limite inférieure.

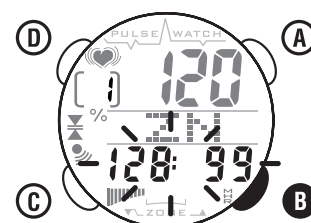
- Appuyez sur le bouton **C** pour confirmer.



13.5.3 SÉLECTION DE LA ZONE D'EXERCICE

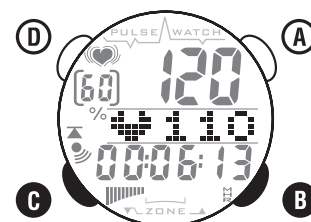
directement après l'activation de l'alarme de zone.

- Appuyez sur le bouton **B** pour sélectionner Zone 1, 2, 3 or U.
- Appuyez sur le bouton **C** pour confirmer.



13.6 RYTHME CARDIAQUE MOYEN

Le rythme cardiaque moyen s'affiche sur la deuxième ligne du LCD.



13.7 TIMER AUTOMATIQUE D'EXERCICE (TMR)

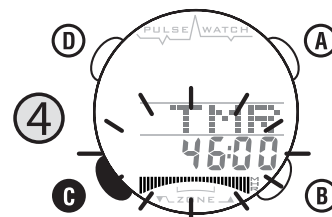
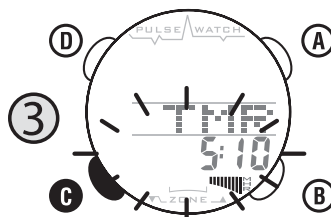
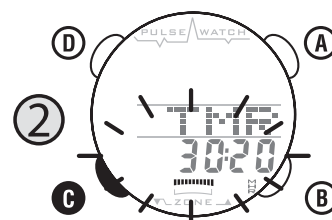
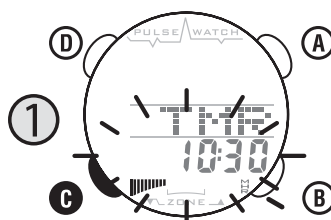
En mode pulsation:

Appuyez sur le bouton **B** jusqu'à ce que vous passiez en mode **Timer (TMR)**.

Le timer est activé automatiquement lorsque la ceinture thoracique reçoit le signal des pulsations.

Appuyez sur le bouton **C** pour lire les différentes heures de votre zone.

1. En dessous de la zone - heure
2. Dans la zone - heure
3. Au-delà de la zone - heure
4. Temps total d'exercice

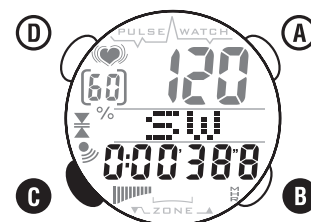


Pour réinitialiser le rythme cardiaque moyen et le timer. Appuyez sur le bouton **B** pour passer en mode timer (TMR) et ensuite maintenez enfoncé le bouton **C** pour effacer les données.

13.8 CHRONOMÈTRE(SW)

En mode pulsation :

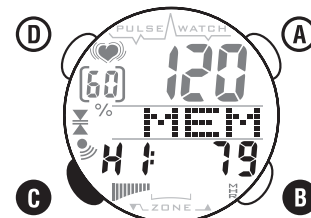
- Appuyez sur le bouton **B** jusqu'à ce que vous passiez en mode **Chronomètre (SW)**
- Appuyez sur le bouton **C** pour démarrer ou pour arrêter.
- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton **C** pour réinitialiser.



13.9 RYTHME CARDIAQUE MAXIMUM ET MINIMUM (MEM)

En mode pulsation:

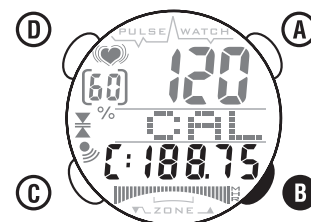
- Appuyez sur le bouton **B** jusqu'à ce que vous passiez en mode **Mémoire (MEM)**
- Appuyez sur le bouton **C** pour vérifier le rythme cardiaque maximum (HI) et minimum (LO)
- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton **C** pour réinitialiser les données.



13.10 COMPTEUR AUTOMATIQUE DE CALORIE (CAL)

En mode pulsation :

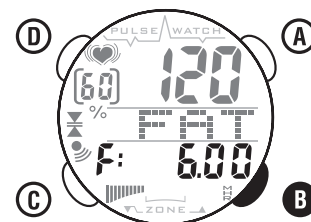
- Appuyez sur le bouton **B** pour passer en mode **Calorie (CAL)**
- La consommation d'énergie approximative en CALORIES, basée sur votre âge et votre poids, sera comptée automatiquement lorsque la ceinture thoracique reçoit une pulsation.
- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton **C** pour réinitialiser.



13.11 COMPTEUR DE PERTE DE MASSE GRAISSEUSE (FAT) EN GRAMMES

En mode pulsation :

- Appuyez sur le bouton **B** jusqu'à ce que vous passiez en mode **Fat Loss (FAT)**
- La perte de masse grasseuse approximative en grammes, basée sur votre âge et votre poids, sera comptée lorsque votre rythme cardiaque atteint 65 % de votre MHR.
- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton **C** pour réinitialiser les données.



14 GARANTIE TOPCOM

14.1 PÉRIODE DE GARANTIE

Les appareils de Topcom jouissent d'une période de garantie de 24 mois. La période de garantie commence le jour d'achat du nouvel appareil. Les accessoires ou défauts entraînant un effet négligeable sur le fonctionnement ou la valeur de l'appareil ne sont pas couverts. La garantie doit être prouvée par la présentation de la facture ou du reçu original, sur lequel sont mentionnés la date de l'achat et le type de l'unité.

14.2 TRAITEMENT DE LA GARANTIE

Un appareil défectueux doit être retourné à un centre de service Topcom accompagné d'une note d'achat valide.

Si l'appareil tombe en panne pendant la période de garantie, Topcom ou son centre de service officiel réparera gratuitement toute panne due à un défaut matériel ou de fabrication.

Topcom assurera, à sa propre discrétion, ses obligations de garantie en réparant ou en échangeant les unités ou les pièces défectueuses. En cas de remplacement, la couleur et le modèle peuvent être différents de l'appareil acheté initialement.

La date d'achat initiale détermine le début de la période de garantie. La période de garantie n'est pas prolongée si l'appareil est échangé ou réparé par Topcom et ses centres de service officiels.

14.3 EXCLUSIONS DE GARANTIE

Les dégâts ou pannes causés par un mauvais traitement ou une utilisation incorrecte et les dégâts résultant de l'utilisation de pièces ou accessoires non originaux non recommandés par Topcom ne sont pas couverts par la garantie.

La garantie ne couvre pas les dégâts causés par des facteurs extérieurs, tels que la foudre, l'eau et le feu ni les dégâts causés par le transport. Aucune garantie ne peut être réclamée si le numéro de série sur les unités a été modifié, enlevé ou rendu illisible.

La conformité de l'appareil avec les exigences fondamentales de la directive européenne R&TTE relative aux terminaux, est confirmée par le label CE.

1 EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf der HBM Watch 1010. Wir hoffen, dass Sie Freude an der Verwendung des Herzschlagmessgeräts und seinen Vorteilen haben. Bei sportlicher Betätigung beschleunigt ihr Herzschlag entsprechend des erhöhten Energiebedarfs.

Die HBM Watch 1010 verfügt zusätzlich zu den normalen Zeitfunktionen einer Armbanduhr über Herzschlagmessungs- und Datenaufzeichnungsfunktionen. Sie können sie sowohl bei sportlicher Betätigung als auch bei der tagtäglichen Verwendung komfortabel tragen.

2 SICHERHEITSHINWEISE

Die Verwendung eines Herzüberwachungsgeräts ist KEIN Ersatz für eine professionelle ärztliche Untersuchung. Wenn Sie an einer Funktionsstörung des Herzens bzw. einer Herzerkrankung leiden oder erst kürzlich mit einem Fitnesstraining begonnen haben, sollten Sie einen Arzt aufsuchen oder mit Ihrem Trainer sprechen um einen persönlichen Fitnessplan zu erarbeiten.

Das HBM Watch 1010 sollte nur als Hilfsmittel zur Beibehaltung einer sicheren Herzschlagfrequenz verwendet werden. Es sollte NICHT als medizinische Herzschlagüberwachung verwendet werden. Wenn Sie unsicher sind, wie Ihr Trainingsprogramm Ihr Herz beeinflussen kann, sollten Sie sich an einen Arzt wenden.

Für Ihre eigene Sicherheit sollten Sie die HBM Watch 1010 unter Aufsicht eines Arztes oder Trainers benutzen, wenn Sie an einer der folgenden Erkrankungen leiden:

1. Herz-Lungen-Erkrankung
2. Fettleibigkeit
3. Wenn Sie über einen längeren Zeitraum nicht trainiert haben

3 PFLEGE UND WARTUNG

Öffnen Sie das Gehäuse oder die Abdeckung an der Rückseite nie mit Gewalt. Setzen Sie die Uhr KEINEN extremen Wetterbedingungen oder Reinigungsmitteln und Lösungsmitteln aus. Vermeiden Sie, dass die Uhr fällt oder grob behandelt wird. Verwenden Sie die Uhr NICHT beim Tauchen oder im Wasser. Reinigen Sie die Uhr mit einem trockenen

weichen Tuch oder einem mit Wasser oder einem milden Reinigungszusatz angefeuchteten weichen Tuch. Bewahren Sie die Uhr an einem trockenen Platz auf, wenn Sie sie nicht benutzen. Achten Sie auf Ihren Brustgurt. Waschen Sie den Brustgurt mit Wasser. Lassen Sie ihn normal trocknen, setzen Sie ihn keinen hohen Temperaturen aus und vermeiden Sie Berührungen mit korrosiven Materialien wie Säuren oder Basen.

4 BESCHRÄNKUNGEN UND TRAININGSBEREICH

Trainingsbereiche werden durch Einstellung der oberen und unteren Herzschlaggrenzen eingerichtet. Diese Beschränkungen sind ein bestimmter Prozentsatz Ihres maximalen Herzschlags (MHR). Die folgende Formel hilft Ihnen bei einer fundierten Schätzung:

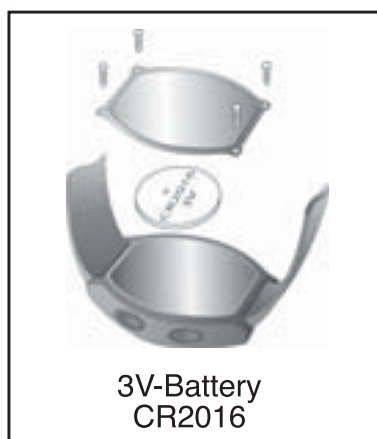
$$\text{MHR} = 220 - (\text{Ihr Alter})$$

Die HBM Watch 1010 berechnet automatisch 3 Zielzonen aufgrund Ihres Alters und Gewichts.

Eine zusätzliche Zielzone kann frei programmiert werden.

5 EINLEGEN DER BATTERIEN

Wenn Sie sich mit Elektronik nicht auskennen, sollten Sie die Batterien von einem Spezialisten wechseln lassen. Öffnen Sie die Uhr nie selbst.

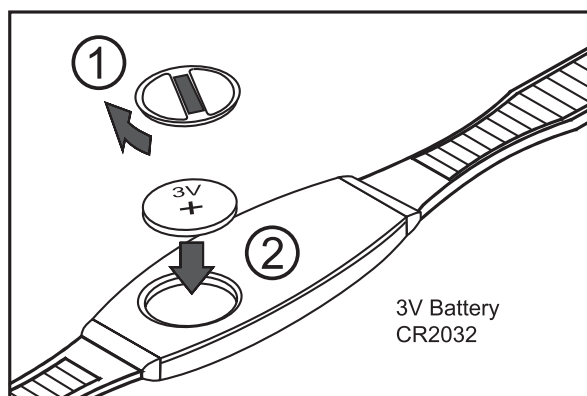


5.1 UHR

Entfernen Sie die Rückseite der Uhr mit einem kleinen Schraubenzieher. Legen Sie die 3V(CR2016) Batterie mit dem positiven Pol (+) oben ein und setzen Sie die Abdeckung wieder ein. Entfernen Sie die Batterie und setzen Sie sie erneut ein, wenn das Display unregelmäßige Bilder zeigt.

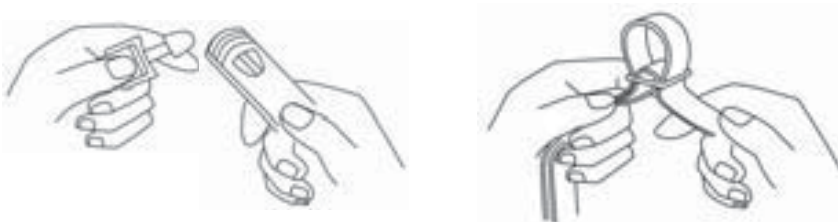
5.2 BRUSTGURT

Entfernen Sie mit einer kleinen Münze die Batterieabdeckung von der Rückseite des Riemens. Legen Sie die 3V-Batterie mit dem positiven Pol (+) zur Abdeckung ein und setzen Sie die Abdeckung wieder ein.

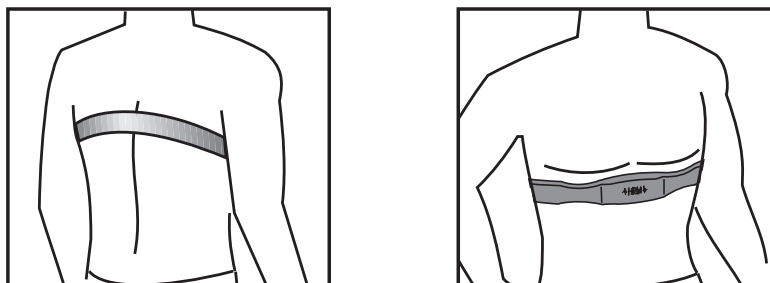


6 ANLEGEN DES GURTS

Befestigen Sie die Befestigung an einem Ende. Legen Sie den Brustgurt probeweise an und lösen Sie eventuell das dehnbare Band.

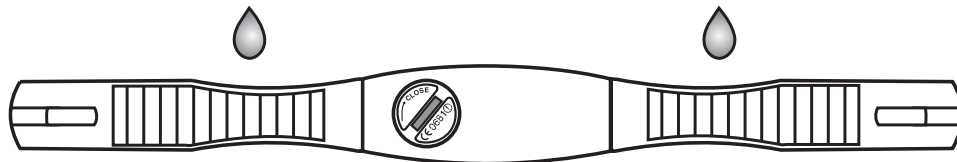


Stellen Sie die Länge des dehnbaren Bands ein, bis es angenehm sitzt. Das dehnbare Band muss um die Brust sitzen. Befestigen Sie die Befestigung am anderen Ende. Befestigen Sie den Sensor in der Mitte Ihrer Brust und achten Sie darauf, dass die Rückseite des Sensors auf Ihrer Brust sitzt und die Haut berührt.

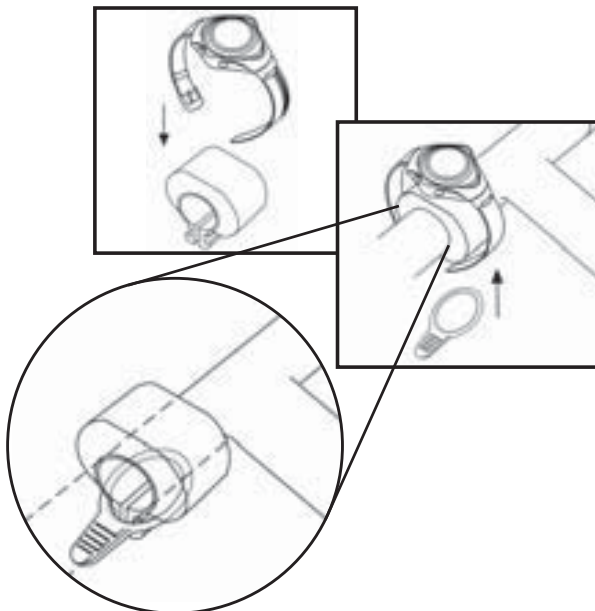


Der Brustgurt muss getragen werden, wenn Sie die Herzschlagfunktion verwenden.

Befeuchten Sie die Leitkissen des Brustgurts mit Speichel oder EKG-Gel (in der Apotheke erhältlich) um guten Kontakt mit der Haut zu gewährleisten.



7 VERWENDUNG DER HBM WATCH 1010



Sie können die HBM Watch 1010 wie eine Uhr um Ihr Handgelenk tragen oder mit dem mitgelieferten optionalen Befestigungssystem am Lenker Ihres Fahrrads befestigen. Die maximale Übertragungsentfernung sollte weniger als 60 cm betragen.

8 VORSICHTSMAßNAHMEN

- Befestigen Sie das Armband nicht zu fest.
- Wickeln oder Falten Sie den Brustgurt nicht um Schäden zu vermeiden.
- Wenn Sie die Haut, welche die Leitzone des Brustgurts berührt, befeuchten, wird die Leitfähigkeit verbessert und ein stabileres Signal erhalten.
- Der körperliche Zustand einer Person kann die Intensität des gemessenen Signals beeinflussen.

- Verwenden Sie die Herzschlagüberwachung nicht in der Nähe einer Straßenbahn, einer Straßenbahnhaltestelle, eines Umformers, eines Umspannwerks und von Hochspannungsleitungen usw. Das Funksignal wird unter Einfluss von Hochspannung und starken Magnetfeldern beeinflusst.

9 TASTEN

A. MODE-Taste

- Um zwischen **Uhr** und **Puls**-Modus umzuschalten

B. AUSWAHL-TASTE

- Drücken Sie diese im **Puls**-Modus um die verschiedenen Herzschlagüberwachungsfunktionen zu selektieren.
- Drücken Sie diese im **Uhr**-Modus um den Alarmmodus zu öffnen.
- Drücken Sie diese im **Einstellungs**-Modus um die Ziffern zu selektieren.



C. EINSTELL-TASTE

- Wenn Sie diese Taste im **Puls**-Modus eindrücken und halten, löschen Sie das Datum oder öffnen den Einstellungsmodus
- Drücken Sie diese im **Uhr**-Modus um den Einstellungsmodus zu öffnen oder die Einstellung zu bestätigen.

D. LICHT-Taste

- Drücken Sie diese Taste um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.

10 VORBEREITUNG



Wenn Sie die Uhr zum ersten Mal verwenden ist das Display leer. Drücken Sie eine Taste um das Display zu aktivieren. Das Standardalter '23' wird angezeigt.

Wenn die Uhr bereits an war, müssen Sie die Uhr **RESETTEN**.

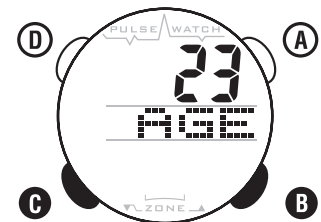
Drücken und halten Sie die beiden Tasten **B** und **C** bis alle Segmente angezeigt werden.

10.1 DIE ÜBUNGSZONE EINSTELLEN

Nach dem Start berechnet die HBM Watch 1010 automatisch 3 Zielzonen aufgrund Ihres eingestellten Alters und Gewichts. Bei der Messung der Herzfrequenz werden diese Einstellungen auch für den Kalorienzähler und den Fettabbauzähler verwendet.

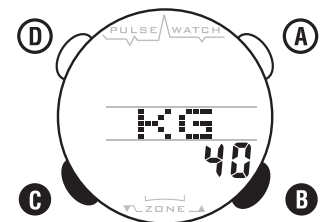
1. Ihr Alter einstellen

- Drücken Sie die Taste **B** um das Alter einzustellen. Halten Sie die Taste **B** für schnellen Vorlauf.
- Drücken Sie die Taste **C** um Ihre Einstellung zu bestätigen und den Einstellmodus für das Gewicht zu öffnen.



2. Ihr Gewicht einstellen

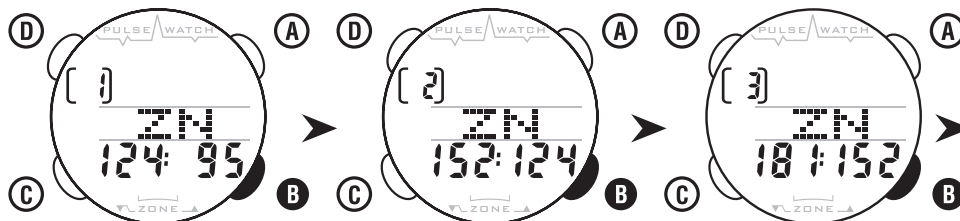
- Drücken und halten Sie die Taste **B** um die Gewichtseinheit 'Kilogramm (KG) oder Pfund (LB)' einzustellen.
- Drücken Sie als Bestätigung die **C**-Taste.
- Drücken Sie die Taste **B** um das Gewicht einzustellen. Halten Sie die Taste **B** für schnellen Vorlauf.
- Drücken Sie die Taste **C** um Ihre Einstellung zu bestätigen und den Einstellmodus für die Übungszone zu öffnen.



3. Einstellung der Trainingszone

Nachdem Sie Ihr Alter und Gewicht eingestellt haben, berechnet die HBM 1010 automatisch die Trainingszone als Prozent Ihres maximalen Herzschlags (MHR). (Zone 1: 50-65%, Zone 2: 65-80% und Zone 3: 80-95%)

Beispiel für Alter 30 Jahre.



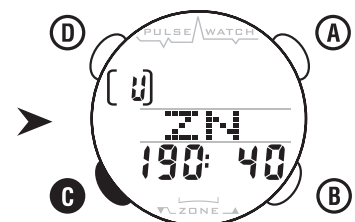
Zone 1 : 50% - 65% Zone 2 : 65% - 80% Zone 3 : 80% - 95%

Drücken Sie die Taste **B** um die verschiedenen Zonen zu selektieren. Sie sehen die entsprechende obere und untere Grenze.

Wenn Sie eine der Zielzonen verwenden möchten, drücken Sie die Taste **C** als Bestätigung.

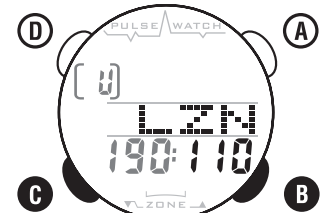
Wenn Sie keine automatisch definierte Zielzone verwenden möchten, können Sie eine zusätzliche Zielzone frei programmieren.

- Drücken Sie die Taste **B** um die mit einem **U** gekennzeichnete programmierbare Zielzone zu selektieren.
- Drücken Sie als Bestätigung die **C**-Taste.



Einstellung der unteren Grenze

- Drücken Sie die Taste **B** um die Ziffern der unteren Grenze einzustellen. Halten Sie die Taste **B** für schnellen Vorlauf.
- Drücken Sie als Bestätigung die **C**-Taste.



Einstellung der oberen Grenze

- Drücken Sie die Taste **B** um die Ziffern der oberen Grenze einzustellen. Halten Sie die Taste **B** für schnellen Vorlauf.
- Drücken Sie als Bestätigung die **C**-Taste.

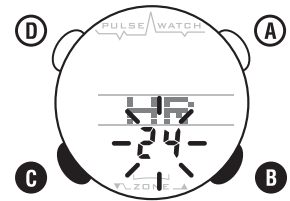


Nach der Bestätigung öffnen Sie den **Uhr-Modus**.

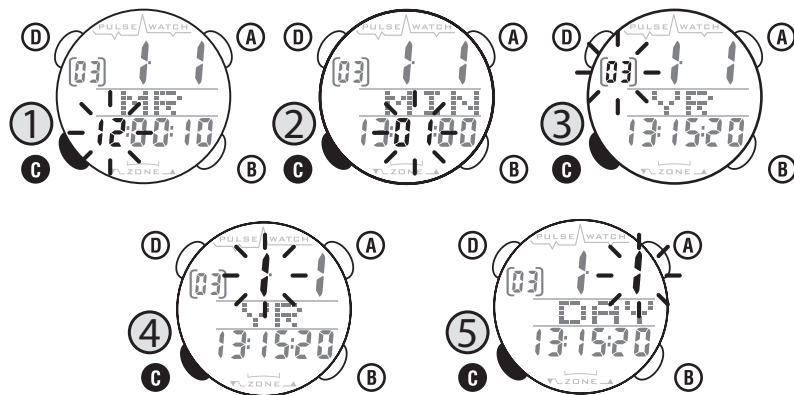
11 EINSTELLUNG DER UHR

Im **Uhr-Modus**:

- Halten Sie die Taste **C** zum Öffnen des **Einstellmodus für die Uhr**.
- Drücken Sie die Taste **B** um 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format zu selektieren.
- Drücken Sie als Bestätigung die **C**-Taste.
- Drücken Sie die Taste **B** zur Einstellung der Ziffern und drücken Sie die Taste **C** um jede Einstellung der Zeit und des Datums wie folgt zu bestätigen:



1. Stunde
2. Minuten
3. Jahr
4. Monat
5. Tag



Nach der Bestätigung des Tages wird der Uhr-Modus geöffnet.

12 TÄGLICHER ALARM

12.1 DEN TÄGLICHEN ALARM EINSTELLEN

- Drücken Sie im **Uhr-Modus** die Taste **B** um den **Alarm-Modus** zu öffnen.
- Halten Sie die Taste **C** zum Öffnen des **Einstellmodus für die Alarmzeit**. Die Stunde blinkt im Display.
- Drücken Sie die Taste **B** zur Einstellung der Ziffern und drücken Sie die Taste **C** als Bestätigung.
- Wiederholen Sie diese Schritte für die Einstellung der Minuten.



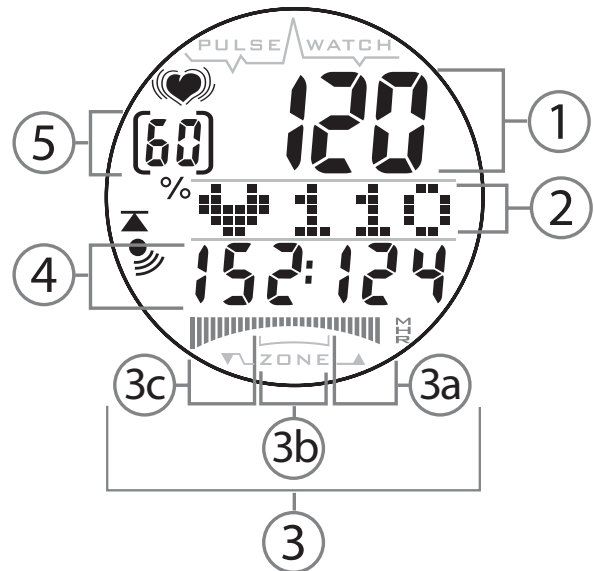
12.2 TÄGLICHEN ALARM EIN-/AUSSCHALTEN

- Drücken Sie im **Uhr-Modus** die Taste **B** um den Alarm-Modus zu öffnen.
- Drücken Sie im **Alarm-Modus** kurz die Taste **C** um den Alarm ein (🔔) oder auszuschalten.
- Drücken Sie die Taste **B** um zum **Uhr-Modus** zurückzukehren.

13 PULSMODUS

13.1 ANZEIGE PULSMODUS


1. aktueller Herzschlag
2. durchschnittlicher Herzschlag
3. Zielzone grafische Darstellung
 - 3a. Bereich obere Zone
 - 3b. Bereich in der Zone
 - 3c. Bereich untere Zone
4. Beschränkung obere/untere Zone
5. Prozentsatz vom maximalen Herzschlag (siehe §4)

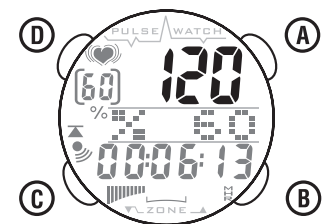


13.2 AKTUELLER HERZSCHLAG

Tragen Sie den Herzschlaggurt wie in §6 beschrieben.

Drücken Sie die Taste **A** zum Öffnen des **Pulsmodus**. In der oberen Zeile des Displays wird der aktuelle Herzschlag angezeigt.

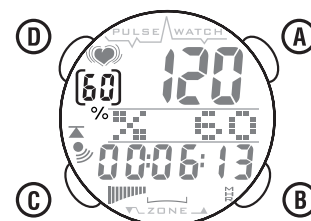
Das  Symbol blinkt in der rechten Ecke des Displays wenn ein Signal vom Gurt einget. Das Symbol erstarbt und der zuletzt aufgezeichnete Herzschlag wird angezeigt, wenn kein Signal empfangen wird.



Zum Stromsparen kehrt die HBM Watch 1010 automatisch zum Uhr-Modus zurück, wenn kein Signal einget.

13.3 % VOM MAXIMALEN HERZSCHLAG

Diese Angaben zeigen den Prozentsatz des aktuellen Herzschlags im Vergleich mit dem maximalen Herzschlag (MHR nach Alter). Es ist nützlich Ihre Herzleistung beim Training sicher und wirksam zu überwachen.



13.4 ZIELZONE GRAFISCHE DARSTELLUNG

Diese grafische Darstellung ist das visuelle Verhältnis zwischen ihrem aktuellen Herzschlag und dem maximalen Herzschlag. Der Balken bewegt sich auf- und abwärts von der unteren Zone, in der Zone und zu der oberen Zone (siehe §13.1). Es ist ein besonders wichtiges und wirksames Hilfsmittel zur sicheren und wirksamen Kontrolle Ihres Trainings.

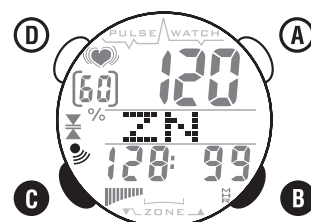
13.5 TONSIGNAL ZIELZONE

13.5.1 ALARMTON AN/AUS

im Pulsmodus:

Drücken Sie die Taste **B** bis der **Zielzonen-Modus(ZN)** geöffnet wird.

Drücken Sie die Taste **C** um Alarmton (🔊) oder aus zu selektieren.



13.5.2 AKTIVIERUNG DES ALARMS FÜR DIE TRAININGSZONE

im Pulsmodus:

- Drücken Sie die Taste **B** bis der **Zielzonen-Modus(ZN)** geöffnet wird.
- Halten Sie die Taste **C** bis ∇ im Display blinkt.
- Drücken Sie die Taste **B** um die Zielzone für den Alarm zu selektieren.

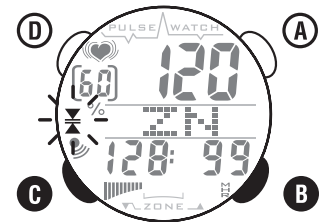
TOPCOM HBM Watch 1010 Sport

▲ - Der Alarm wird nur dann aktiviert, wenn Ihr Herzschlag die obere Grenze überschreitet.

▼ - Der Alarm wird nur dann aktiviert, wenn Ihr Herzschlag unter die untere Grenze fällt.

▼▲ - Der Alarm wird aktiviert, wenn Ihr Herzschlag die obere Grenze überschreitet oder unter die untere Grenze fällt.

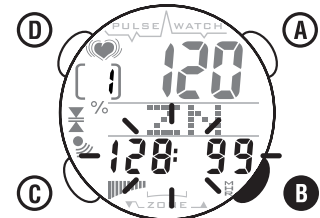
- Drücken Sie als Bestätigung die **C**-Taste.



13.5.3 AUSWAHL TRAININGSBEREICH

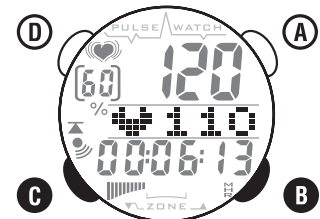
Gleich nach der Aktivierung des Zonenalarms.

- Drücken Sie die Taste **B** um Zone 1, 2, 3 oder U zu selektieren.
- Drücken Sie als Bestätigung die **C**-Taste.



13.6 DURCHSCHNITTLICHER HERZSCHLAG

In der zweiten Zeile des LCDs wird die durchschnittliche Herzschlagrate angezeigt.



13.7 AUTOMATISCHER TRAININGS-ZEITMESSER (TMR)

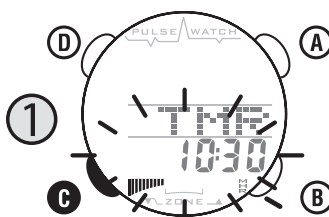
im Pulsmodus:

Drücken Sie die Taste **B** bis der **Zeitmesser-Modus(TMR)** geöffnet wird.

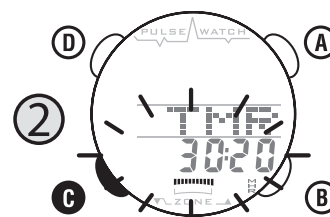
Der Zeitmesser wird automatisch aktiviert, wenn ein Pulssignal vom Brustgurt eingeht.

Drücken Sie die Taste **C** um die verschiedenen Zeiten Ihrer Zone abzulesen.

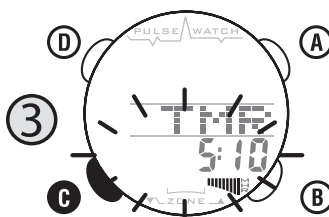
1. Dauer untere Zone



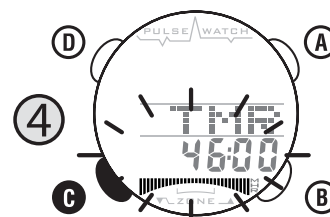
2. Dauer in der Zone



3. Dauer obere Zone



4. Gesamttrainingszeit:

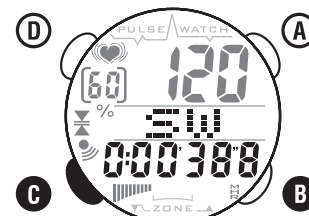


Zum Zurückstellen des durchschnittlichen Herzschlags und des Zeitmessers. Drücken Sie die Taste **B** zum Öffnen des Zeitmessermodus (TMR) und halten Sie dann die Taste **C** zum Löschen aller Daten.

13.8 STOPPUHR (SW)

im Pulsmodus:

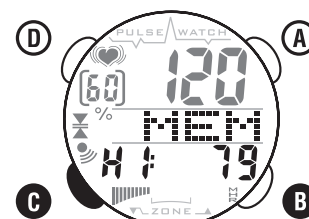
- Drücken Sie die Taste **B** bis der **Stoppuhr-Modus(SW)** geöffnet wird.
- Drücken Sie zum Starten oder Beenden die **C**-Taste.
- Drücken und halten Sie zum Zurückstellen die **C**-Taste.



13.9 MAXIMALER UND MINIMALER HERZSCHLAG (MEM)

Im Pulsmodus:

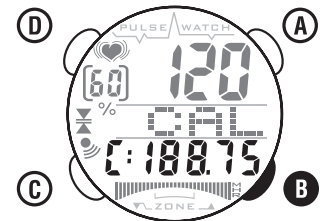
- Drücken Sie die Taste **B** bis der **Speicher-Modus(MEM)** geöffnet wird.
- Drücken Sie die Taste **C** zum Überprüfen des maximalen Herzschlags (HI) und des minimalen Herzschlags (LO)
- Drücken und halten Sie zum Zurückstellen der Daten die **C**-Taste.



13.10 AUTOMATISCHER KALORIENZÄHLER (CAL)

im Pulsmodus:

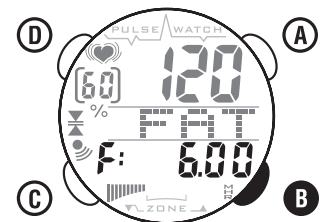
- Drücken Sie die Taste **B** um den **Kalorien-Modus(CAL) zu öffnen**.
- Aufgrund Ihres Alters und Gewichts wird der ungefähre Energieverbrauch in KALORIEN gezählt, wenn ein Impuls von Ihrem Brustgurt empfangen wird.
- Drücken und halten Sie zum Zurückstellen die **C-Taste**.



13.11 FETTVERBRAUCHZÄHLER (FAT) IN GRAMM

im Pulsmodus:

- Drücken Sie die Taste **B** bis der **Fettverbrauch-Modus(FAT) geöffnet wird**.
- Aufgrund Ihres Alters und Gewichts wird der ungefähre Fettabbau gemessen, wenn Ihr Herzschlag 65% Ihres MHR erreicht.
- Drücken und halten Sie zum Zurückstellen der Daten die **C-Taste**.



14 TOPCOM GARANTIE

14.1 GARANTIEZEIT

Topcom Geräte haben eine 24-monatige Garantiezeit. Die Garantiezeit beginnt an dem Tag, an dem das neue Gerät erworben wurde.

Verschleißartikel oder Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Der Garantieanspruch muss durch den Originalkaufbeleg, auf dem das Kaufdatum und das Gerätemodell ersichtlich sind, nachgewiesen werden.

14.2 ABWICKLUNG DES GARANTIEFALLES

Senden Sie das fehlerhafte Gerät mit dem gültigen Kaufbeleg an ein Topcom Service Zentrum.

Tritt ein Gerätefehler innerhalb der Garantiezeit auf, übernimmt Topcom oder ein autorisiertes Service Zentrum unentgeltlich die Reparatur jedes durch einen Material- oder Herstellerfehler aufgetretenen Defekts.

Topcom wird nach eigenem Ermessen die Garantieansprüche mittels Reparatur oder Austausch des fehlerhaften Gerätes oder von Teilen des fehlerhaften Gerätes erfüllen. Bei einem Austausch können die Farbe und das Modell vom eigentlich erworbenen Gerät abweichen.

Das ursprüngliche Kaufdatum bestimmt den Beginn der Garantiezeit.

Die Garantiezeit verlängert sich nicht, wenn das Gerät von Topcom oder von einem seiner autorisierten Service Zentren ausgetauscht oder repariert wird.

14.3 GARANTIEAUSSCHLÜSSE

Schäden oder Mängel, die durch unsachgemäße Handhabung oder Betrieb verursacht wurden, sowohl als auch Defekte, die durch die Verwendung von Nicht-Originalteilen oder die Verwendung von nicht von Topcom empfohlenen Zubehör entstehen, werden nicht von der Garantie abgedeckt.

Die Garantie deckt keine Schäden ab, die durch äußere Einflüsse entstanden sind, wie z.B. Blitzeinschlag, Wasser, Brände oder auch jegliche Transportschäden.

Wenn die Seriennummer des Gerätes verändert, entfernt oder unleserlich gemacht wurde, kann keine Garantie in Anspruch genommen werden.

Die Übereinstimmung des Gerätes mit den grundlegenden Anforderungen der R&TTE-Directive ist durch das CE-Kennzeichen bestätigt.

1 INTRODUCCIÓN

Felicidades por su compra de HBM Watch 1010. Esperamos que disfrute usando el Pulsímetro y los beneficios que ofrece. Durante el ejercicio o practicando deportes, su corazón naturalmente aumenta la velocidad de bombeo de sangre al cuerpo de acuerdo con el aumento del nivel de energía.

El HBM Watch 1010 se caracteriza por una medición del corazón y funciones de registro de datos además de las funciones normales de un reloj. El estilo le permitirá llevarlo puesto con comodidad durante el ejercicio además de usarlo todos los días.

2 NOTAS DE SEGURIDAD

El uso del Monitor del Corazón NO sustituye a la atención médica profesional. Si usted padece de una afección cardíaca, una enfermedad o ha seguido recientemente un entrenamiento físico, se aconseja que pida consejo a un médico o que hable con su entrenador y siga un plan de ejercicio que le convenga a usted.

El HBM Watch 1010 solo se debe usar como una guía para mantener un ritmo de latido del corazón seguro durante el ejercicio. NO debe confiar en él como un monitor médico del ritmo del corazón. Si no está seguro sobre como afecta su programa de ejercicio a su corazón, por favor consulte a un médico.

Para asegurar su seguridad, por favor use el HBM Watch 1010 bajo las instrucciones de un médico o de un entrenador si tiene una de las siguientes afecciones:

1. Enfermedad cardiopulmonar
2. Obesidad
3. No ha hecho ejercicio durante un largo periodo de tiempo

3 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

No use nunca la fuerza para abrir el caja o la tapa de la parte de atrás. NO exponga el reloj a condiciones climáticas extremas ni a agentes o disolvente de limpieza. Evite que se caiga o la manipulación brusca del reloj. NO use el reloj cuando bucee o debajo del agua. Limpie el reloj con un paño suave seco o con un paño humedecido con agua o un detergente suave. Guarde del reloj en un lugar seco cuando no lo use.

Cuide la cinta del pecho. Lave la cinta del pecho con agua. Deje que se seque sola, evitando poner la cinta del pecho en entornos de alta temperatura o tocando material corrosivo como ácidos y álcalis fuertes.

4 LÍMITES Y ZONA DE EJERCICIO

Las zonas de ejercicio se establecen ajustando los Límites Superior e Inferior del Ritmo Cardíaco. Estos límites constituyen un cierto porcentaje de su Rito Cardíaco Máximo (MHR).

La fórmula siguiente le ayudará a tomar una decisión acertada:

$$\text{MHR} = 220 - (\text{Su edad})$$

El HBM Watch 1010 calculará automáticamente las 3 Zonas Objetivo basándose en su edad y su peso.

Se puede programar con facilidad una zona objetivo extra.

5 INSTALACIÓN DE LA BATERÍA

Si no se atreve con la electrónica, llévelo a un profesional para que cambie la batería. No abra el reloj usted mismo.

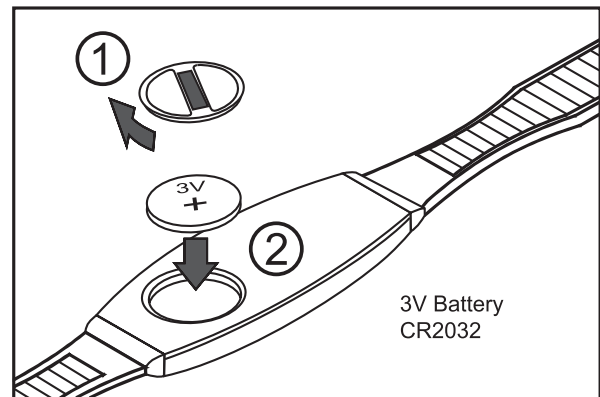


5.1 RELOJ

Quite la tapa de atrás del reloj con un destornillador pequeño. Instale la batería 3V(CR2016) con el polo positivo (+) hacia arriba y vuelva a colocar la tapa. Quite la batería y vuelva a ponerla si la pantalla muestra imágenes irregulares.

5.2 CINTA DEL PECHO

Quite la tapa de la batería del final de la cinta con una moneda pequeña. Instale la batería de 3V con el polo positivo (+) hacia la tapa de la batería y vuelva a colocar la tapa.

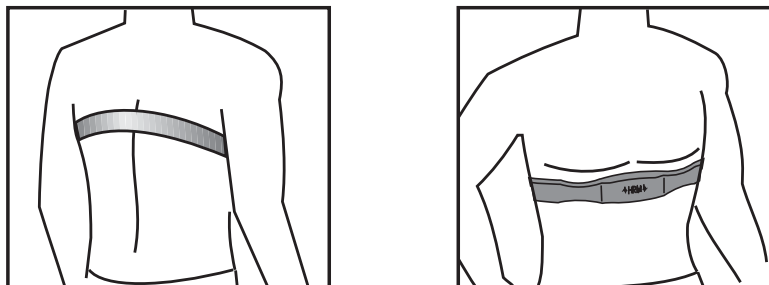


6 COLOCACIÓN DE LA CINTA

Sujete el cierre por un extremo. Pruebe la cinta del pecho en su pecho y afloje la cinta elástica si es necesario.



Ajuste la longitud de la banda elástica hasta que se sienta cómodo. La banda elástica debe pegarse al pecho. Sujete el cierre por el otro extremo. Regule en sensor en el centro de su pecho y asegúrese de que la parte de atrás del sensor está pegada a su pecho y en contacto con la piel.

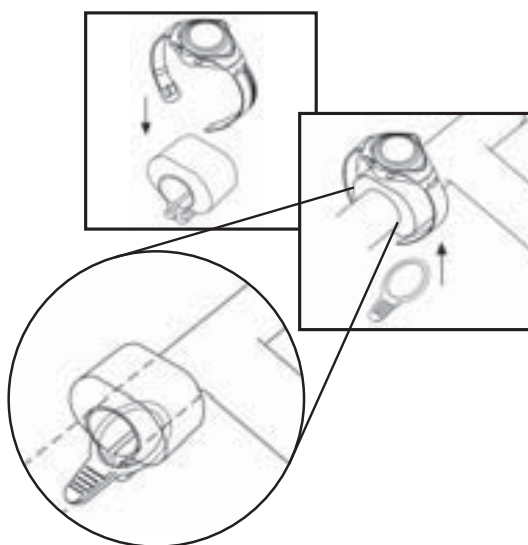


La cinta del pecho tiene que llevarse puesta mientras se usa la función del ritmo cardíaco.

Humedezca las almohadillas conductoras de la cinta del pecho con saliva o ECG-gel (disponible en su farmacia local) para asegurar el buen contacto con la piel en todo momento.



7 COMO USAR EL HBM WATCH 1010



El HBM watch 1010 se puede llevar como un reloj en la muñeca o se puede sujetar en el manillar de la bici con el sistema de montaje opcional incluido. La distancia de transmisión será menos de 60 cm.

8 PRECAUCIONES

- Evite sujetar la correa demasiado fuerte.
- No doble ni retuerza la cinta del pecho para evitar que se dañe.
- Si humedece la piel, donde contactará la zona conductora de la cinta del pecho mejorará la conducción y dará una señal más estable.
- La situación física del individuo afectará a la intensidad de la señal medida.
- Evite usar el pulsímetro cerca de un tranvía, parada de tranvía, transformador, subcentral eléctrica y línea de distribución de alta tensión, etc. Afectará a la señal de radio en un entorno de alto voltaje y campos magnéticos fuertes.

9 BOTONES

A. BOTÓN DE MODO

- Pulse para cambiar entre el modo de **Reloj** y **Pulso**

B. BOTÓN DE SELECCIÓN

- En el modo de **Pulso**, pulse para seleccionar una función del monitor del ritmo cardíaco distinta.
- En el modo de **Reloj**, pulse para entrar en el modo de Alarma.
- En el modo de **Ajuste**, pulse para seleccionar los dígitos.



C. BOTÓN DE AJUSTAR

- En el modo de **Pulso**, mantenga pulsado para eliminar la fecha o para entrar en el modo de ajuste
- En el modo de **Reloj**, mantenga pulsado para entrar en el modo de ajuste o pulse para confirmar el ajuste.

D. BOTÓN DE LUZ

- Pulse para encender la luz de fondo.

10 EMPEZANDO



Cuando use el reloj por primera vez, la pantalla estará en blanco. Pulse un botón para empezar, la edad que se visualiza inicialmente es '23'.

Si el reloj ya ha estado funcionando tiene que **REINICIAR** el reloj.

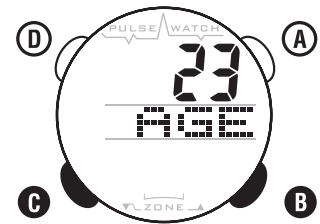
Mantenga pulsados los botones **B** y **C** hasta que se visualicen todos los segmentos.

10.1 AJUSTE DE LA ZONA DE EJERCICIO

Después de empezar, el HBM Watch 1010 calculará automáticamente las 3 Zonas Objetivo después de poner su edad y su peso. Mientras se mide el ritmo cardíaco, también se tienen que usar estos ajustes para el Contador de Calorías y el Contador de la Pérdida de Grasa.

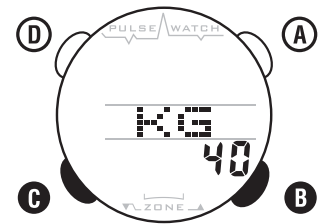
1. Ajuste de su edad

- Pulse el botón **B** para ajustar la edad. Mantenga pulsado el botón **B** para avanzar deprisa.
- Pulse el botón **C** para confirmar su ajuste e ir al modo de ajuste del peso.



2. Ajuste de su peso.

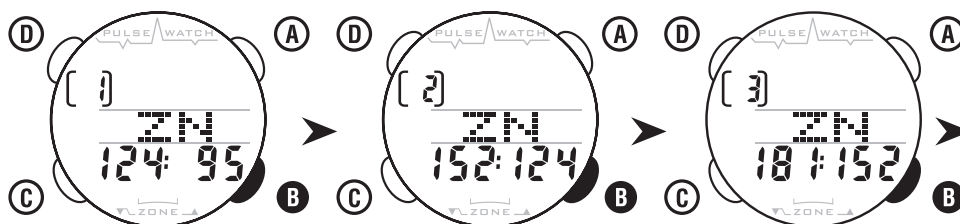
- Mantenga pulsado el botón **B** para seleccionar la unidad de peso 'Kilogramo (KG) o Libras (LB)'.
- Pulse el botón **C** de confirmar.
- Pulse el botón **B** para ajustar el peso. Mantenga pulsado el botón **B** para avanzar deprisa.
- Pulse el botón **C** para confirmar su ajuste e ir al modo de ajuste de la zona de ejercicio.



3. Ajuste de la zona de ejercicio

Después de ajustar su edad y peso, el HBM 1010 calculará automáticamente las zonas objetivo de ejercicio como un porcentaje del Ritmo Cardíaco Máximo (MHR). (Zona 1: 50-65%, Zona 2: 65-80% y Zona 3: 80-95%)

Por ejemplo si su edad es 30 años.



Zone 1 : 50% - 65% Zone 2 : 65% - 80% Zone 3 : 80% - 95%

TOPCOM HBM Watch 1010 Sport

Pulse el botón **B** para seleccionar una zona distinta. Verá el límite Superior e Inferior correspondiente

Si quiere usar una de las Zonas Objetivo, pulse el botón **C** para confirmar.

Cuando no quiera usar una Zona Objetivo definida automáticamente, puede programar libremente una Zona Objetivo extra.

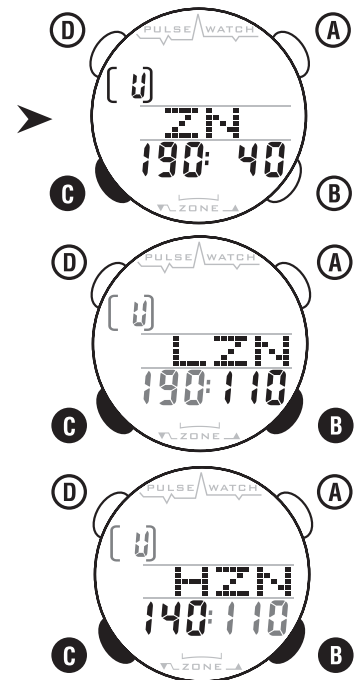
- Pulse el botón **B** para seleccionar la Zona Objetivo programable indicada con **U**.
- Pulse el botón **C** para confirmar.

Ajuste del límite inferior

- Pulse el botón **B** para ajustar los dígitos del límite inferior. Mantenga pulsado el botón **B** para avanzar de prisa.
- Pulse el botón **C** para confirmar.

Ajuste del límite superior

- Pulse el botón **B** para ajustar los dígitos del límite superior. Mantenga pulsado el botón **B** para avanzar más de prisa.
- Pulse el botón **C** para confirmar.



Después de la confirmación debe entrar en el **Modo Reloj**.

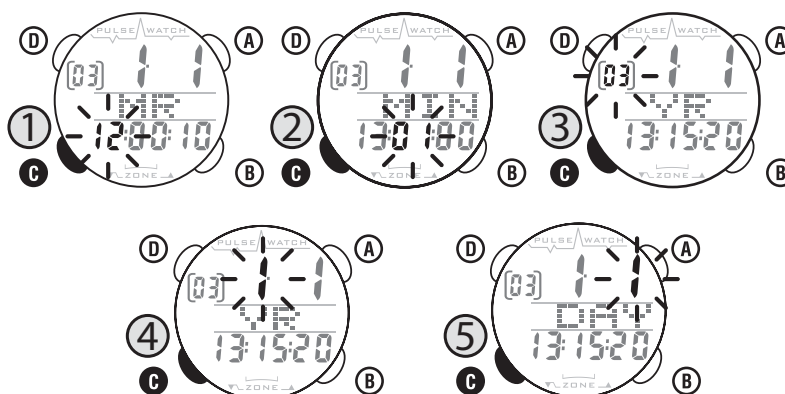
11 AJUSTE DEL RELOJ

En el **modo reloj** :

- Mantenga pulsado el botón **C** para entrar en el **Modo de ajuste del Reloj**.
- Pulse el botón **B** para seleccionar el formato de 12 horas o 24 horas.
- Pulse el botón **C** para confirmar.
- Pulse el botón **B** para ajustar los dígitos y pulse el botón **C** para confirmar cada ajuste de la hora y fecha de la forma siguiente:



1. Hora
2. Minutos
3. Año
4. Mes
5. Día



Después de la confirmación del día entrará en el modo de reloj.

12 ALARMA DIARIA

12.1 AJUSTE DE LA ALARMA DIARIA

- En el **Modo de Reloj**, pulse el botón **B** para entrar en el **modo de Alarma**.
- Mantenga pulsado el botón **C** para entrar en el **Modo de Ajuste de la Hora de la Alarma**. Parpadeará la hora en la pantalla.
- Pulse el botón **B** para ajustar los dígitos y pulse el botón **C** para confirmar.
- Repita los mismos pasos para ajustar los minutos.



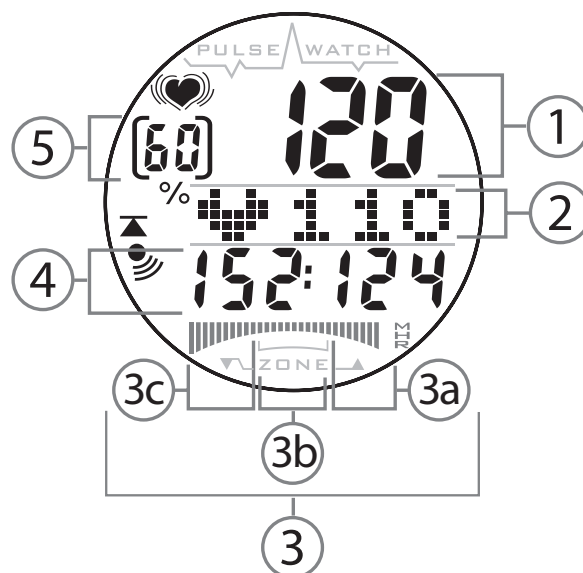
12.2 ALARMA DIARIA ENCENDIDA/APAGADA

- En el **Modo de Reloj**, pulse el botón **B** para entrar en el modo de Alarma.
- En el **Modo de Alarma**, pulse brevemente el botón **C** para encender la alarma (☀) o apagarla.
- Pulse el botón **B** para volver al **Modo de Reloj**.

13 MODO DE PULSO

13.1 SE VISUALIZA EL MODO DE PULSO

1. Ritmo Cardíaco actual.
2. Ritmo Cardíaco Medio
3. Gráfica de barras de la Zona Objetivo
 - 3a. Rango de la Zona Superior
 - 3b. Rango Dentro de la Zona
 - 3c. Rango por Debajo de la Zona
4. Límite Superior/Inferior de la Zona
5. Porcentaje del Ritmo Cardíaco Máximo. (Vea §4)




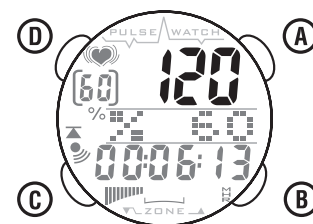
13.2 RITMO CARDÍACO ACTUAL

Asegúrese de que lleva puesta la Cinta del Ritmo Cardíaco como se describió en §6.

Pulse el botón **A** para entrar en **el modo de Pulso**.

Se visualiza el ritmo cardíaco actual en la línea superior de la pantalla.

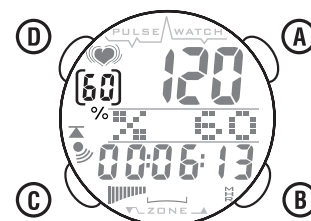
El icono  destella en la esquina derecha de la pantalla si se recibe una señal desde la cinta. El icono se inmovilizará y se visualizará el último ritmo cardíaco registrado si no se recibe ninguna señal.



Para ahorrar energía, el HBM Watch 1010 volverá automáticamente al modo de reloj si no se recibe señal.

13.3 % DEL RITMO CARDÍACO MÁXIMO

Este es el dato que muestra el porcentaje del Ritmo Cardíaco Actual comparado con el Ritmo Cardíaco Máximo (MHR por edad). Es útil controlar la seguridad y efectividad de la función cardiaca durante el ejercicio.



13.4 GRÁFICA DE BARRAS DE LA ZONA OBJETIVO

Esta gráfica de barras es la relación visual entre el Ritmo Cardíaco Actual y el Ritmo Cardíaco Máximo.

La barra sube y baja desde Debajo de la Zona, En la Zona hasta Por Encima de la Zona (vea §13.1). Es una herramienta muy importante y efectiva controlar tanto la seguridad como la efectividad de su entrenamiento.

13.5 ALARMA AUDIBLE DE LA ZONA OBJETIVO

13.5.1 ENCENDER/APAGAR EL SONIDO DE LA ALARMA

En el modo de pulso:

Pulse el botón **B** hasta que entre en el modo de **Zona Objetivo (ZN)**.

Pulse el botón **C** para seleccionar encender el sonido de la alarma (🔊) o apagar.



13.5.2 ACTIVACIÓN DE LA ALARMA DE LA ZONA DE EJERCICIO

En el modo de pulso.

- Pulse el botón **B** hasta que entre en el modo de **Zona Objetivo (ZN)**.
- Mantenga pulsado **C** hasta que ∇/\blacktriangle destelle en la pantalla.
- Pulse el botón **B** para seleccionar una zona objetivo para la alarma.

▲ - La alarma se activará solo cuando su ritmo cardíaco exceda el límite superior.

▼ - La alarma se activará solo cuando su ritmo cardíaco caiga por debajo del límite inferior.

▲▼ - La alarma se activará tanto cuando su ritmo cardíaco exceda el límite superior como cuando caiga por debajo del límite inferior.

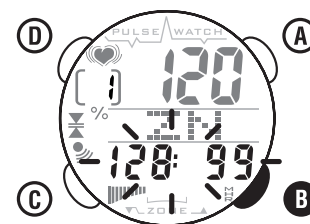
- Pulse el botón **C** para confirmar.



13.5.3 SELECCIÓN DE LA ZONA DE EJERCICIO

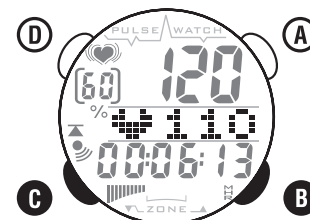
Después de la Activación de la Zona de Alarma.

- Pulse el botón **B** para seleccionar Zona 1, 2, 3 o U.
- Pulse el botón **C** para confirmar.



13.6 RITMO CARDÍACO MEDIO

Se visualiza el ritmo cardíaco medio en la segunda línea de la LCD.



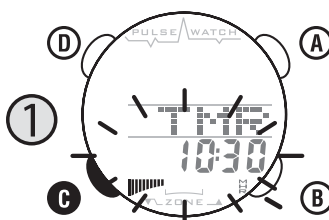
13.7 TEMPORIZADOR DE EJERCICIO AUTOMÁTICO (TMR)

En el modo de pulso:

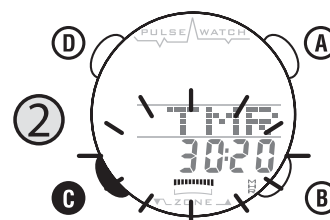
Pulse el botón **B** hasta que entre en **el modo de Temporizador (TMR)**. El temporizador se activa automáticamente cada vez que se recibe la señal de pulso desde la cinta del pecho.

Pulse el botón **C** para leer los tiempos distintos de su zona.

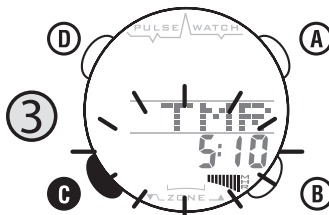
1. Por Debajo de la Zona - tiempo



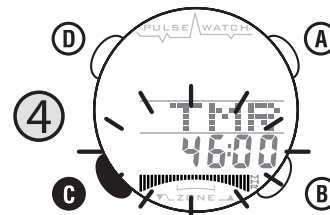
2. En la Zona - tiempo



3. Por Encima de la Zona - tiempo



4. Tiempo de ejercicio total

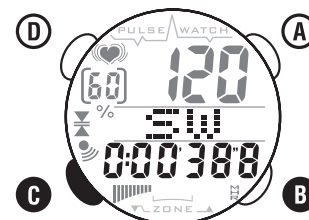


Para reiniciar el ritmo cardíaco medio y el temporizador. Pulse el botón **B** para entrar en el modo de temporizador (TMR) y mantenga pulsado el botón **C** para eliminar todos los datos.

13.8 CRONÓMETRO (SW)

En el modo de pulso:

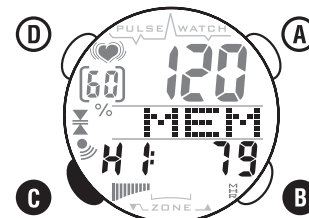
- Pulse el botón **B** hasta que entre en el modo de **Cronómetro (SW)**.
- Pulse el botón **C** para empezar o para parar.
- Mantenga pulsado el botón **C** para reiniciar.



13.9 RITMO CARDÍACO MÁXIMO Y MÍNIMO (MEM)

En modo de pulso:

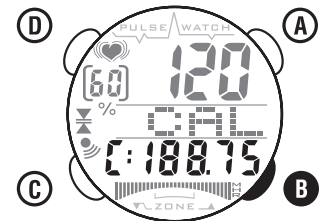
- Pulse el botón **B** hasta que entre en el modo de **Memoria (MEM)**.
- Pulse el botón **C** para comprobar el ritmo cardíaco máximo (HI) y mínimo (LO)
- Mantenga pulsado el botón de **C** para reiniciar los datos.



13.10 CONTADOR DE CALORÍAS AUTOMÁTICO (CAL)

En el modo de pulso:

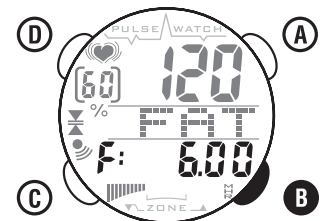
- Pulse el botón **B** para entrar en **el modo de Calorías (CAL)**.
- El consumo de energía aproximado en CALORÍAS, basado en su edad y peso, se contará automáticamente siempre que se reciba el pulso de su cinta del pecho.
- Mantenga pulsado el botón **C** para reiniciar.



13.11 CONTADOR DE GRASA PERDIDA (FAT) EN GRAMOS

En el modo de pulso:

- Pulse el botón **B** hasta que entre en **el modo de Grasa Perdida (FAT)**.
- La grasa perdida aproximada en gramos, basada en su edad y peso, se contará cada vez que su latido del corazón alcance el 65% de su MHR.
- Mantenga pulsado el botón **C** para reiniciar los datos.



14 GARANTÍA TOPCOM

14.1 PERIODO DE GARANTÍA

Las unidades Topcom tienen un periodo de garantía de 24 meses. El periodo de garantía empieza el día que se compra la unidad nueva. Los consumibles o defectos que tienen un efecto insignificante para el funcionamiento o valor del equipo no están cubiertos.

La garantía se tiene que probar presentando el recibo original de compra, en el que se indique la fecha de compra y el modelo del aparato.

14.2 TRATAMIENTO DE LA GARANTÍA

La unidad defectuosa hay que devolverla al centro de reparación autorizado de Topcom incluyendo una nota de compra válida.

Si el aparato desarrolla un fallo durante el periodo de garantía, Topcom o el centro de reparación designado oficialmente reparará gratis cualquier defecto causado por fallos materiales o de fabricación.

Topcom satisfará a su discreción sus obligaciones de garantía reparando o cambiando las unidades o piezas de las unidades defectuosas. En caso de cambio, el color y modelo pueden ser diferentes de la unidad original comprada.

La fecha de compra inicial determinará el comienzo del periodo de garantía. No se ampliará el periodo de garantía si se cambia o repara la unidad por Topcom o por los centros de reparación designados.

14.3 EXCLUSIONES DE LA GARANTÍA

Los daños o defectos causados por el tratamiento o funcionamiento incorrecto y los daños resultantes del uso de piezas no originales o accesorios no recomendados por Topcom no los cubre esta garantía. La garantía no cubre los daños causados por factores externos, como rayos, agua y fuego, ni los daños causados durante el transporte. No se podrá reclamar la garantía si se ha cambiado, quitado o si ha quedado ilegible el número de serie de las unidades.

El sello CE corrobora la conformidad del equipo con los requerimientos básicos de la directiva R&TTE.

1 INLEDNING

Gratulerar till dit köp av HBM Watch 1010. Vi hoppas att du kommer att ha glädje av hjärtfrekvensmätaren och de fördelar som den erbjuder. Under träning eller sport ökar ditt hjärta naturligt den hastighet som blodet pumpas runt i kroppen i enlighet med den ökade energinivån. HBM Watch 1010 har funktioner för hjärtfrekvensmätning och dataregistrering utöver en klockas normala funktioner. Utseendet gör det möjligt för dig att bekvämt bära den under träning så väl som till vardags.

2 SÄKERHETSNOTERINGAR

Användningen av en hjärtfrekvensmätare är INTE någon ersättning för professionell läkarkontroll. Om du lider av hjärtfel, -sjukdom eller nyligen har påbörjat motionsträning rekommenderar vi att du uppsöker en läkare eller talar med din tränare och utarbetar ett träningsprogram som passar dig.

HBM Watch 1010 ska endast användas som hjälp för att bibehålla en säker hjärtfrekvens under träningspass. Man ska INTE förlita sig på den som en medicinsk hjärtfrekvensmätare. Om du är osäker på hur ditt träningsprogram kommer att påverka ditt hjärta ska du kontakta en läkare.

För din säkerhet ska du använda HBM Watch 1010 under ledning av en läkare eller tränare om du lider av något av följande:

1. Hjärtlungsjukdom
2. Fetma
3. Inte har tränat under en längre tid.

3 VÅRD OCH UNDERHÅLL

Använd aldrig överdriven kraft för att öppna fodralet eller locket på baksidan. Utsätt INTE klockan för extrema väderförhållanden eller rengöringsmedel och lösningsmedel. Undvik att tappa den eller att hantera den på ett grovt sätt. Använd INTE klockan när du dyker i eller befinner dig under vatten. Rengör klockan med en torr mjuk trasa eller en mjuk trasa lätt fuktad med vatten och ett mildt rengöringsmedel. Förvara klockan på en torr plats när den inte används.

Vårda ditt bröstbälte. Tvätta bröstbältet med vatten. Låt det lufttorka, undvik att placera bröstbältet i utrymmen med hög temperatur eller att det kommer i kontakt med frätande ämnen som starka syror eller alkalier.

4 GRÄNSER OCH TRÄNINGSZON

Träningszonerna fastställs genom att ställa in övre och undre hjärtfrekvensgräns. Dessa gränser utgör en viss procent av din maximala hjärtfrekvens (MHR = Maximum Heart Rate).

Följande formel hjälper dig att göra en kvalificerad gissning:

$$\text{MHR} = 220 - (\text{din ålder})$$

HBM Watch 1010 beräknar automatiskt tre målzoner baserat på din ålder och vikt.

Det finns en extra målzon fri för programmering.

5 SÄTTA I BATTERI

Om du inte är bekväm med elektronik ska du låta en fackman byta batteri. Öppna inte klockan på egen hand.

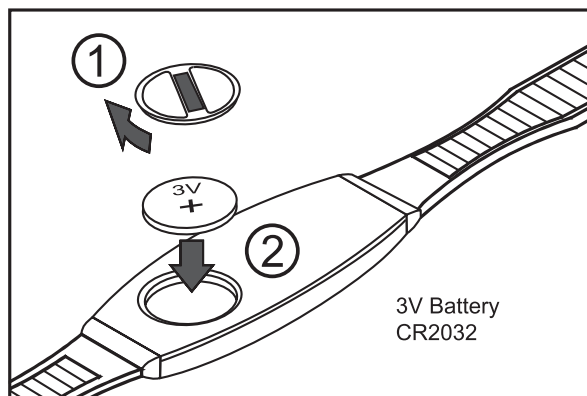


5.1 KLOCKA

Ta av locket på baksidan av klockan med en liten skruvmejsel. Sätt i 3 V(CR2016) batteri med den positiva (+) polen uppåt och sätt på locket igen. Ta ur batteriet och sätt i det igen om displayen visar fel tecken.

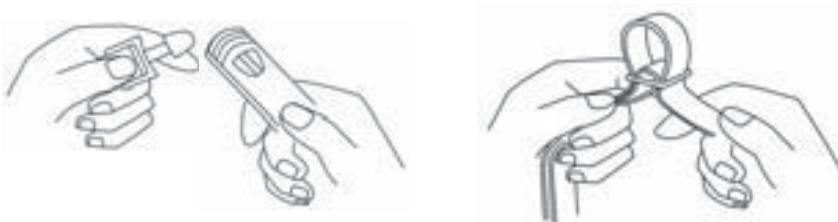
5.2 BRÖSTBÄLTE

Tag av batterilocket från underkanten av bältet med hjälp av ett litet mynt. Sätt i 3 V-batteri med den positiva (+) polen uppåt och sätt på locket igen.

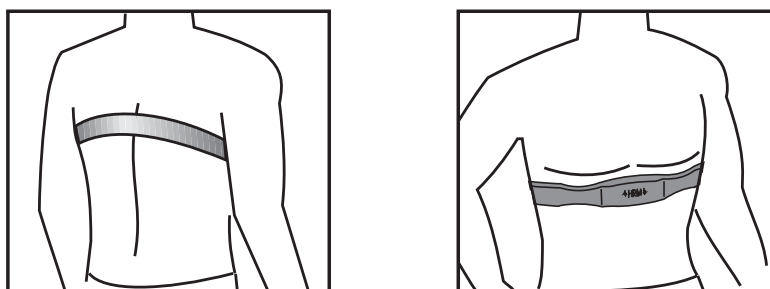


6 ANVÄNDA BÄLTET

Spänn fast spännet vid en ände. Prova bröstbältet på din bröstkorg och lossa resåren vid behov.



Justera längden på resåren tills det känns bekvämt. Resåren måste smita åt bröstkorgen. Spänn fast spännet vid den andra änden. Justera sensorn så att den sitter mitt på din bröstkorg och var noga med att baksidan på sensorn sitter åt mot din bröstkorg och rör vid huden.

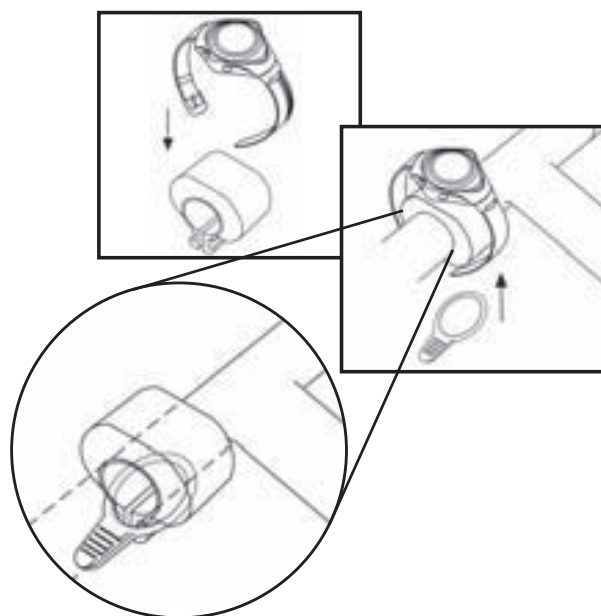


Bröstbältet måste bäras när du använder hjärtfrekvensfunktionen.

Fukta bröstbältets ledande dynor med saliv eller ECG-gel (finns att köpa på ditt lokala apotek) för att hela tiden säkerställa god kontakt med huden.



7 SÅ HÄR ANVÄNDER DU HBM WATCH 1010



HBM watch 1010 kan användas som en klocka på din handled eller fästas på handtaget på din cykel med det medföljande monteringsystemet. Maximalt sändningsavstånd ska vara mindre än 60 cm.

8 FÖRESKRIFTER

- Undvik att dra åt spännet för hårt.
- Böj eller vik inte bröstbältet för att förhindra att det skadas.
- Fukta huden där den har kontakt med de ledande dynorna på bröstbältet förbättrar ledningsförmågan och ger en stabilare signal.
- Individens fysiska tillstånd kan påverka den uppmätta signalens intensitet.
- Undvik att använda hjärtfrekvensmätaren i närheten av en spårvagn, en spårvagnshållplats, transformator, elektrisk transformatorstation och högspänningsledningar m.m. Radiosignalen påverkas av hög spänning och starka magnetfält.

9 KNAPPAR

A. MODE-KNAPP

- Tryck för att växla mellan **Klock-** och **Puls-**mod

B. VALKNAPP

- I **puls**mod trycker du för att välja olika hjärtfrekvensmätfunktioner.
- I **klock**mod trycker du för att starta larmmod.
- I **Inställnings**mod trycker du för att välja tal.



C. INSTÄLLNINGSKNAPP

- I **puls**mod håller du den intryckt för att rensa data eller för att öppna inställningsmod
- I **klock**-mod håller du den intryckt för att öppna inställningsmod eller trycker för att bekräfta inställningen.

D. LAMPKNAPP

- Tryck för att tända bakgrundsbelysningen.

10 KOM IGÅNG



- När du använder klockan första gången är displayen tom.
Tryck på en knapp för att aktivera den, förinställd ålder "23" visas.

Om klockan har varit igång måste du **ÅTERSTÄLLA** klockan.
Tryck och håll knapparna **B** och **C** intryckta tills att alla segmenten visas.

10.1 STÄLLA IN TRÄNINGSZON

När klockan har aktiverats från viloläge beräknar HBM Watch 1010 automatiskt tre målzoner baserat på din ålder och vikt. Under hjärtfrekvensmätningar används även dessa inställningar av kaloriräknaren och fettminskningsräknaren.

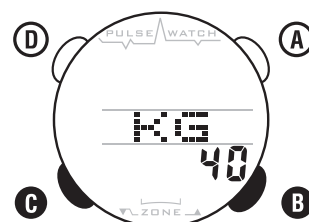
1. Ställa in din ålder

- Tryck på knapp **B** för att ändra ålder. Håll knapp **B** intryckt för snabb ökning.
- Tryck på knapp **C** för att bekräfta din inställning och gå till viktinställningsmod.



2. Ställa in din vikt.

- Tryck och håll knapp **B** intryckt för att välja viktenhet "Kilogram (KG) eller Pounds (LB)".
- Tryck på knapp **C** för att bekräfta
- Tryck på knapp **B** för att ändra vikt. Håll knapp **B** intryckt för snabb ökning.
- Tryck på knapp **C** för att bekräfta din inställning och gå till träningszoninställningsmod.



3. Träningszoninställning

Efter att du har ställt in din ålder och vikt beräknar HBM 1010 automatiskt träningsmålzoner som ett procentuellt värde av din maximala hjärtfrekvens (MHR). (Zon 1: 50 - 65 %, zon 2: 65 - 80 % och zon 3: 80 - 95 %)

Exempel när din ålder är 30.



Zone 1 : 50% - 65% Zone 2 : 65% - 80% Zone 3 : 80% - 95%

Tryck på knapp **B** för att välja olika zoner. Du kommer att se motsvarande övre och undre gräns.

TOPCOM HBM Watch 1010 Sport

Om du vill använda en av målzonerna trycker du på knapp **C** för att bekräfta.

Om du inte vill använda en automatiskt definierad målzon kan du fritt programmera en extra målzon.

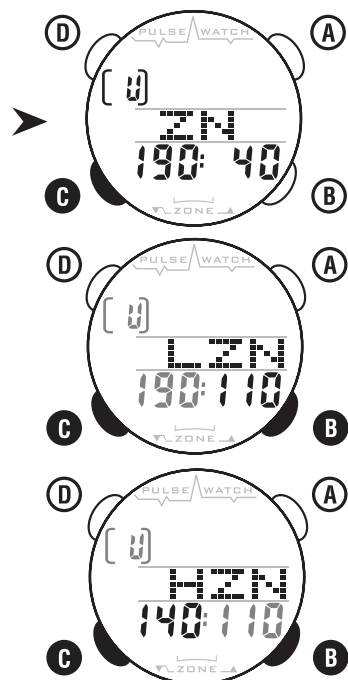
- Tryck på knapp **B** för att välja den programmerbara målzonen som indikeras med **U**.
- Tryck på knapp **C** för att bekräfta

Inställning av undre gräns

- Tryck på knapp **B** för att ställa in talet för den undre gränsen. Håll knapp **B** intryckt för snabb ökning.
- Tryck på knapp **C** för att bekräfta

Inställning av övre gräns

- Tryck på knapp **B** för att ställa in talet för den undre gränsen. Håll knapp **B** intryckt för snabb ökning.
- Tryck på knapp **C** för att bekräfta



Efter att du har bekräftat övergår den till **klock mod**.

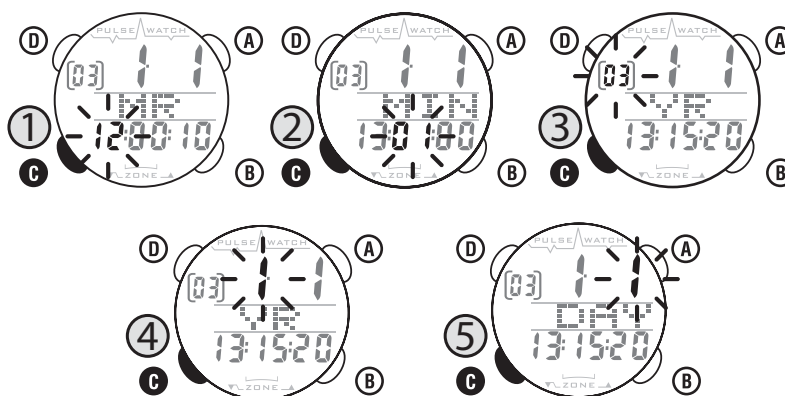
11 KLOCKINSTÄLLNING

I **klockmod**:

- Håll knapp **C** intryckt för att starta **klockinställningsmod**.
- Tryck på knapp **B** för att välja 12-timmars eller 24-timmars format.
- Tryck på knapp **C** för att bekräfta.
- Tryck på knapp **B** för att ställa in talet och tryck på knapp **C** för att bekräfta varje inställning av tid och datum enligt följande:



1. Timmar
2. Minuter
3. År
4. Månad
5. Dag

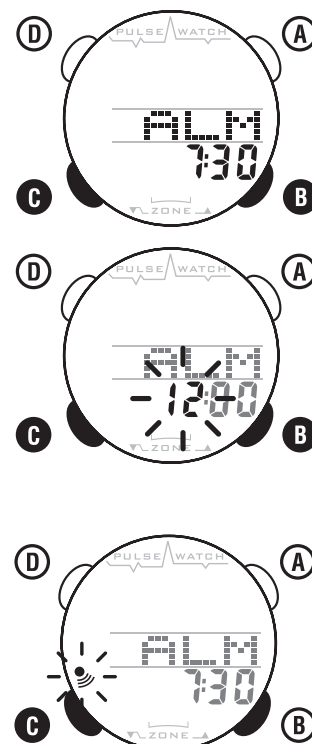


Efter att du bekräftat dag startar klockmod.

12 DAGLIGT LARM

12.1 INSTÄLLNING AV DAGLIGT LARM

- I **klockmod** trycker du på knapp **B** för att starta **larmmod**.
- Håll knapp **C** intryckt för att starta **larminställningsmod**. Timmar blinkar på displayen.
- Tryck på knapp **B** för att ställa in talen och tryck på knapp **C** för att bekräfta.
- Upprepa samma steg för att ställa in minuterna.



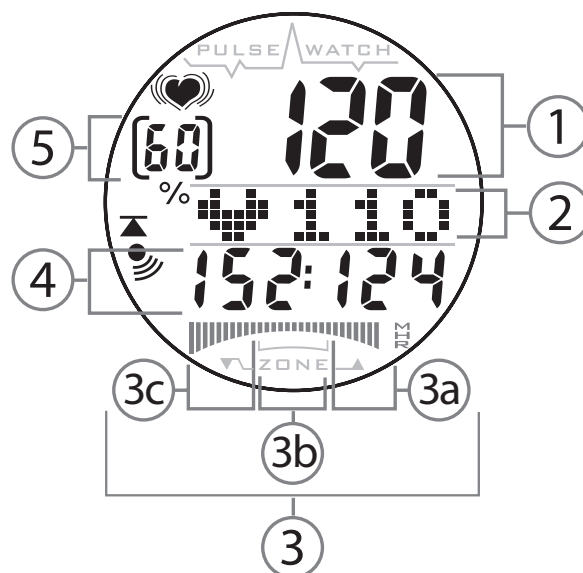
12.2 DAGLIGT LARM TILL/FRÅN

- I **klockmod** trycker du på knapp **B** för att starta larmmod.
- I **larmmod** trycker du snabbt på knapp **C** för att stänga av (☹) eller på larmet.
- Tryck på knapp **B** för att återgå till **klockmod**.

13 PULS-MOD

13.1 DISPLAYEN FÖR PULSMOD

1. Aktuell hjärtfrekvens
2. Genomsnittlig hjärtfrekvens
3. Målzon grafisk visning
 - 3a. Övre zonområde
 - 3b. I zonområde
 - 3c. Under zonområdet
4. Övre/undre zongräns
5. Procent av maximal hjärtfrekvens. (Se §4.)

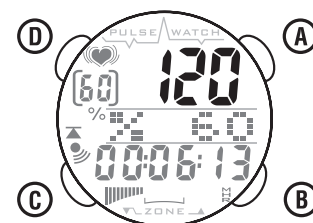


13.2 AKTUELL HJÄRTFREKVENS

Se till att du bär hjärtfrekvensbältet enligt beskrivning i §6.

Tryck på knapp **A** för att starta **pulsmod**. aktuell hjärtfrekvens visas på den översta raden på displayen.

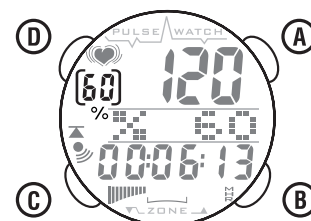
Ikonen blinkar i höger hörn av displayen om en signal tas emot från bältet. Ikonen fryser och senast registrerade hjärtfrekvens visas om ingen signal tas emot.



Av energibesparingskäl återgår HBM Watch 1010 automatiskt till klockmod om ingen signal tas emot.

13.3 % AV MAXIMAL HJÄRTFREKVENNS

Detta är den information som visar procent av aktuell hjärtfrekvens jämfört med maximal hjärtfrekvens (MHR efter ålder). Det är bra att övervaka din hjärtprestanda på ett säkert och effektivt sätt under träning.



13.4 MÅLZON GRAFISK VISNING

Denna grafiska visning visar förhållandet mellan din hjärtfrekvens och maximal hjärtfrekvens.

Stapeln rör sig upp och ner från under-zonen, i-zonen till över-zon (se §13.1). Det är ett mycket viktigt och effektivt verktyg för att mäta din träning på ett både säkert och effektivt sätt.

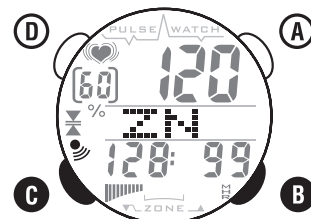
13.5 LJUDLARM FÖR MÅLZON

13.5.1 LARMLJUD TILL/FRÅN

I pulsmod:

Tryck på knapp **B** tills du öppnar **målzonsmod (ZN)**.

Tryck på knapp **C** för att välja larmljud till (●) eller från.



13.5.2 AKTIVERING AV TRÄNINGSZONLARM

I pulsmod.

- Tryck på knapp **B** tills du startar **målzonsmod (ZN)**.
- Håll knapp **C** intryckt tills ∇ blinkar på displayen.
- Tryck på knapp **B** för att välja målzon för larmet.

▲ - Larmet aktiveras endast när din hjärtfrekvens överstiger den övre gränsen.

▼ - Larmet aktiveras endast när din hjärtfrekvens faller under den undre gränsen.

▲▼ - Larmet aktiveras både när din hjärtfrekvens överstiger den övre eller faller under den undre gränsen.

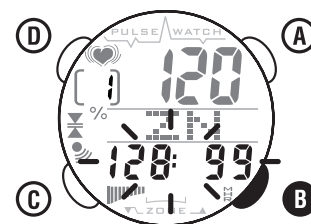
- Tryck på knapp **C** för att bekräfta.



13.5.3 VAL AV TRÄNINGSZON

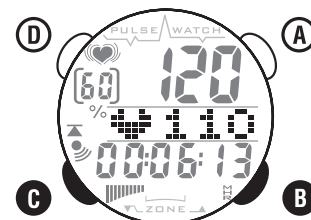
Direkt efter aktivering av zonlarm.

- Tryck på knapp **B** för att välja zon 1, 2, 3 eller U.
- Tryck på knapp **C** för att bekräfta.



13.6 GENOMSNITTLIG HJÄRTFREKVENNS

Genomsnittlig hjärtfrekvens visas på den översta raden på displayen.



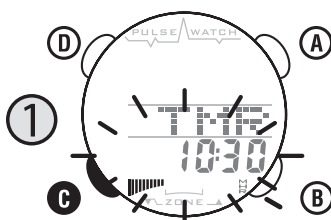
13.7 AUTO-TRÄNINGSTIMER (TMR)

I pulsmod:

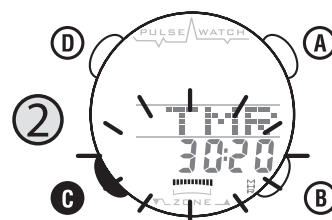
Tryck på knapp **B** tills du startar **timermod (TMR)**.

Timern aktiveras automatiskt när pulssignalen från bröstbältet tas emot. Tryck på knapp **C** för att läsa de olika tiderna från din zon.

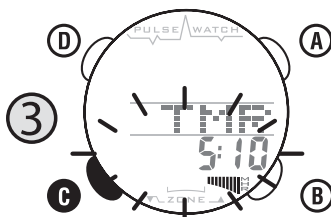
1. Under zon - tid



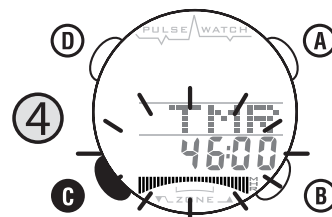
2. I zon - tid



3. Över zon - tid



4. Total träningstid

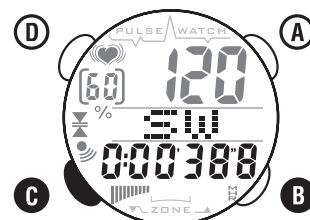


Så här återställer du genomsnittlig hjärtfrekvens och timer. Tryck på knapp **B** för att starta timermod (TMR) och håll därefter knapp **C** intryckt för att radera alla data.

13.8 TIDUR (SW)

I pulsmod:

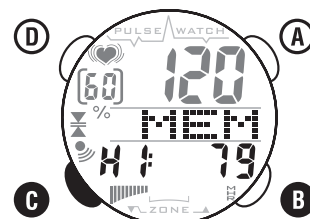
- Tryck på knapp **B** tills du startar **tidursmod (SW)**.
- Tryck på knapp **C** för att starta eller stoppa.
- Tryck och håll knapp **C** intryckt för att återställa.



13.9 MAX OCH MIN HJÄRTFREKVENNS (MEM)

I pulsmod:

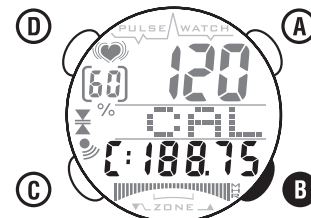
- Tryck på knapp **B** tills du startar **minnesmod (MEM)**.
- Tryck på knapp **C** för att kontrollera max hjärtfrekvens (HI) och min hjärtfrekvens (LO)
- Tryck och håll knapp **C** intryckt för att återställa data.



13.10 AUTOMATISK KALORIRÄKNARE (CAL)

I pulsmod:

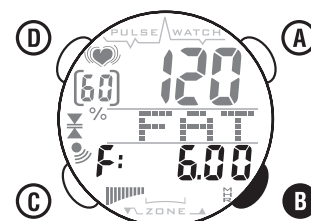
- Tryck på knapp **B** tills du startar **kalorimod (CAL)**.
- Ungefärlig energiförbrukning i KALORIER, baserat på din ålder och vikt räknas automatiskt när en puls tas emot från bröstbältet.
- Tryck och håll knapp **C** intryckt för att återställa.



13.11 FETTMINSKNINGSRÄKNARE (FAT) I GRAM

I pulsmod:

- Tryck på knapp **B** tills du startar **fettminskningsmod (FAT)**.
- Ungefärlig fettminskning i gram, baserat på din ålder och vikt räknas när din hjärtfrekvens uppnår 65 % av din MHR.
- Tryck och håll knapp **C** intryckt för att återställa data.



14 TOPCOM GARANTI

14.1 GARANTI

Topcoms produkter har en garantilängd på 24 månader. Garantilängden startar vid inköpstillfället. Garantin för batterier är begränsad till 6 månader efter köpet. Förbrukningsvaror och defekter som orsakar en obetydlig påverkan på utrustningens funktion eller värde täcks inte av garantin.

Rätten till garanti måste bevisas med uppvisande av inköpskvittot i original, där inköpsdatum och produktmodell framgår.

14.2 GARANTIÅ TAGANDE

En apparat med fel måste återlämnas till ett servicecenter för Topcom, inklusive ett giltigt inköpskvitto.

Om ett fel uppstår på apparaten under garantiperioden, reparerar Topcom eller dess officiellt förordnade servicecenter alla defekter orsakade av material- eller tillverkningsfel utan kostnad.

Topcom bestämmer själv om företagets garantiförpliktelser ska uppfyllas genom reparation eller utbyte av den felaktiga apparaten eller delar av den felaktiga apparaten. Vid utbyte kan de hända att färg och modell skiljer sig från den ursprungligen köpta apparaten.

Det ursprungliga inköpsdatumet ska fastställa starten på garantiperioden. Garantiperioden förlängs inte om apparaten byts ut eller repareras av Topcom eller dess förordnade servicecenter.

14.3 GARANTI UNDANTAG

Skador eller defekter som är orsakade av felaktig skötsel eller hantering och skador som resulterar från användning av delar som inte är original eller tillbehör som inte Topcom har rekommenderat täcks inte av garantin.

Topcoms sladdlösa telefoner är endast konstruerade att användas med uppladdningsbara batterier. Skador som orsakas av användning av ej uppladdningsbara batterier täcks inte av garantin.

Garantin täcker inte skador orsakade av yttre faktorer som åska, vätskor och värme, inte heller skador orsakade under transport.

Garantin gäller inte om serienumret på enheten har ändrats, tagits bort eller gjorts oläsligt.

Alla garantianspråk blir ogiltiga om apparaten har reparerats, ändrats eller modifierats av köparen eller av obehöriga servicecenter som ej är officiellt förordnade av Topcom.

CE-märket bekräftar att apparaten uppfyller de grundläggande kraven i R&TTE direktivet.

1 INTRODUKTION

Tillykke med dit køb af HBM ur 1010. Vi håber, at du vil få glæde af pulsmåleren og de fordele, den kan byde på. I træning og sport banker hjertet naturligt hurtigere, når det pumper blod til kroppen i henhold til det forøgede energiniveau.

HBM ur 1010 har en funktion til pulsmåling og dataoptagelse i tillæg til et urs normale tidsfunktioner. Designet tillader uret at sidde behageligt under træning samt hverdagsbrug.

2 SIKKERHEDSNOTER

Brugen af pulsmåleren er IKKE en erstatning for professionel lægehjælp. Hvis du lider af hjertefejl, sygdom eller for nylig er startet fitnessstræning, anbefaler vi, at du taler med din læge eller træner, og udarbejder en fitnessplan, der passer til dig.

HBM ur 1010 bør kun bruges som vejledning til vedligeholdelse af en sikker hjerterytme ved træning. Den bør IKKE virke som en medicinsk hjerteremonitor. Hvis du er usikker på hvordan dit træningsprogram vil påvirke dit hjerte, skal du rådspørge en læge.

For at sikre sikkerheden skal HBM ur 1010 bruges under en læges eller træners anvisning, hvis du har en af følgende tilstande:

1. Hjerte- og lungesygdom
2. Overvægt
3. Ingen træning i en længere periode

3 PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Brug aldrig vold til at åbne kassen eller bagsiden. Udsæt ALDRIG uret for ekstreme vejrforhold eller rengørings- og opløsningsmidler. Undgå at tabe uret eller udsætte det for hård håndtering. Brug IKKE uret ved dykning eller under vand. Rengør uret med en tør blød klud eller en blød klud med vand og mildt opløsningsmiddel. Opbevar uret på et tørt sted, når det ikke er i brug.

Pas på brystbæltet. Vask brystbæltet med vand. Lad det lufttørre og undgå at udsætte brystbæltet for høje temperaturer eller lade det komme i kontakt med ætsende midler såsom stærk syre eller alkalisk materiale.

4 GRÆNSER OG TRÆNINGSZONER

Træningszoner oprettes ved indstilling af øvre og nedre hjertefrekvens. Disse træningszoner udgør en vis procentdel af din maksimale puls-frekvens (MHR).

Følgende formel vil hjælpe dig med at foretage en beregning:

$$\text{MHR} = 220 - (\text{din alder})$$

HBM ur 1010 vil automatisk beregne 3 zoner, baseret på din alder og vægt.

En ekstra zone kan programmeres frit.

5 BATTERIINSTALLATION

Hvis du ikke er fortrolig med elektronik, kan du lade batteriet udskifte af en professionel. Åbn ikke selv uret.

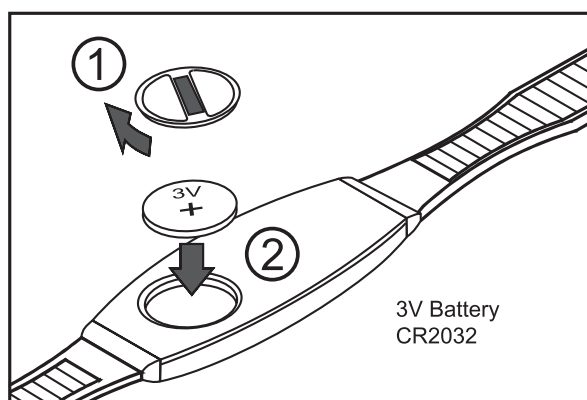


5.1 UR

Fjern bagbeklædningen af uret med en lille skrue-trækker. Indsæt 3V (CR2016) batteriet med den positive (+) pol opad, og sæt bagbeklædningen på igen. Tag batteriet ud og sæt det i igen, hvis displayet viser mærkelige tegn.

5.2 BRYSTBÆLTE

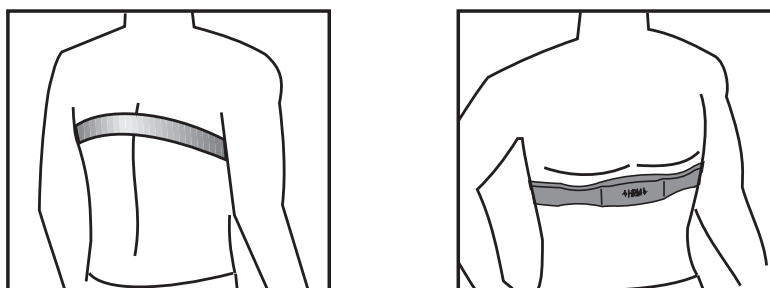
Fjern batteridækslet fra bunden af bæltet vha. en lille mønt. Indsæt 3V batteriet med den positive (+) pol mod batteridækslet, og sæt dækslet på igen.



6 BRUG AF BÆLTET

Stram spændet i en ende. Prøv brystbæltet på dit brystet og løsne båndet om nødvendigt.

Justér længden på båndet, indtil det føles behageligt. Båndet skal sidde tæt ind til brystet. Stram derefter spændet i den anden ende. Juster sensoren til midten af brystet og sørg for, at bagsiden af sensoren sidder tæt ind til dit brystet og er i kontakt med huden.

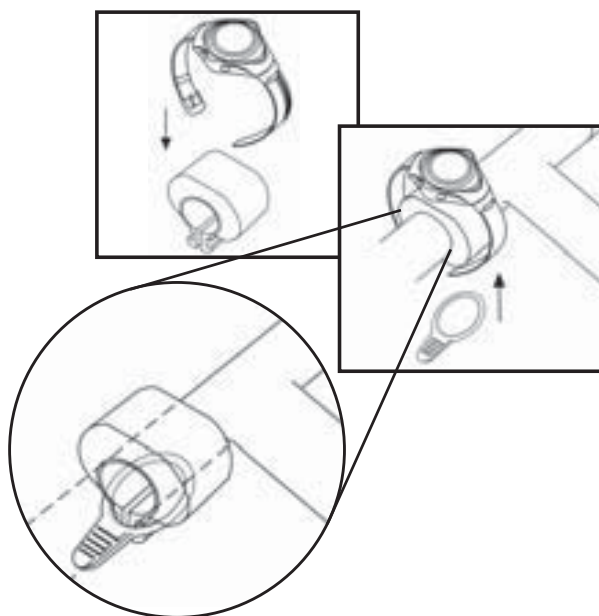


Brystbæltet skal bæres, mens man bruger pulsmålerfunktionen.

Fugt brystbæltets ledende puder med lidt EKG-gele (kan fås på dit lokale apotek) for at sikre god kontakt med huden hele tiden.



7 SÅDAN BRUGES HBM UR 1010



HBM ur 1010 kan bæres som et ur på håndleddet eller det kan sættes fast til styret på din cykel med det medfølgende valgfrie monteringsystem. Den maksimale afstandstransmission bør være mindre end 60 cm.

8 FORHOLDSREGLER

- Undgå at stramme stroppen for meget.
- Brystbæltet må ikke bøjes eller foldes, da det ellers kan blive beskadiget.
- Hvis man gør huden våd, hvor den er i kontakt med det ledende område på brystbæltet, vil strømførelsen forbedres og man vil opnå et mere stabilt resultat.
- Den individuelle fysiske tilstand kan påvirke intensiteten af det målte signal.
- Undgå at bruge pulsmåleren i nærheden af sporvogne, Lokalbane stop, transformere, højspændings transformer station og højspændings ledninger etc. Radiosignalet kan blive påvirket af miljøet fra højspænding og stærke magnetiske felter.

9 KNAPPER

A. FUNKTIONSVÆLGER

- Tryk for at skifte mellem funktionerne **Ur** og **Puls**

B. VALGKNAP

- I funktionen **Puls** skal du trykke for at vælge de forskellige funktioner til pulsmåleren.
- I funktionen **Ur** skal du trykke for at aktivere alarmfunktionen.
- I funktionen **Indstilling** skal du trykke for at vælge tal.



C. INDSTILLINGSKNAP

- I funktionen **Puls** skal du holde knappen trykket for at slette dato eller for at aktivere indstillingsfunktionen
- I funktionen **Ur** skal du holde knappen trykket for at aktivere indstillingsfunktionen eller trykke for at bekræfte indstillingen.

D. LYSKNAP

- Tryk for at tænde baggrundslýset.

10 KOM I GANG



Når du bruger uret for første gang, vil displayet være tomt. Tryk på en knap for at starte; standard alderen '23' vises.

Hvis uret allerede er tændt, skal du **NULSTILLE** uret. Tryk og hold knapperne **B** og **C**, indtil alle segmenter vises.

10.1 INDSTILLING AF TRÆNINGSSZONE

Efter opstart vil HBM ur 1010 automatisk beregne 3 zoner efter indstilling af din alder og vægt. Under måling af pulsen vil disse indstillinger også bruges til kalorie tæller og fedtforbrænding tæller.

1. Indstilling af alder

- Tryk på knappen **B** for at indstille alderen. Hold knappen **B** trykket ind for at gå hurtigt frem.
- Tryk på knappen **C** for at bekræfte din indstilling, og fortsæt til vægtindstilling.



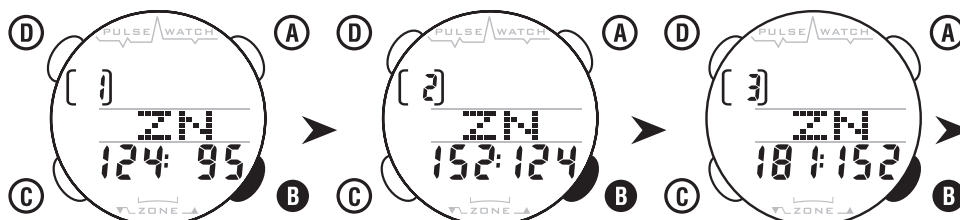
2. Indstilling af vægt

- Tryk og hold knappen **B** for at vælge vægtenheden 'kilo (KG) eller pund (LB)'.
- Tryk på **C** for at bekræfte.
- Tryk på knappen **B** for at indstille vægten. Hold knappen **B** trykket ind for at gå hurtigt frem.
- Tryk på knappen **C** for at bekræfte din indstilling, og fortsæt til indstilling af træningszone funktionen.



3. Træningszone indstilling

Når du har indstillet din alder og vægt, vil HBM 1010 automatisk beregne træningszonerne som en procentdel af din maksimale pulsfrekvens (MHR). (Zone 1: 50-65%, Zone 2: 65-80% og Zone 3: 80-95%)
Eksempel hvis din alder er 30.



Zone 1 : 50% - 65% Zone 2 : 65% - 80% Zone 3 : 80% - 95%

Tryk på knappen **B** for at vælge de forskellige zoner. Du vil se den pågældende øvre og nedre grænse.

Hvis du vil bruge en af zonerne, skal du trykke på knappen **C** for at bekræfte.

TOPCOM HBM Watch 1010 Sport

Hvis du ikke vil bruge en automatisk defineret zone, kan du frit programmere en ekstra målzone.

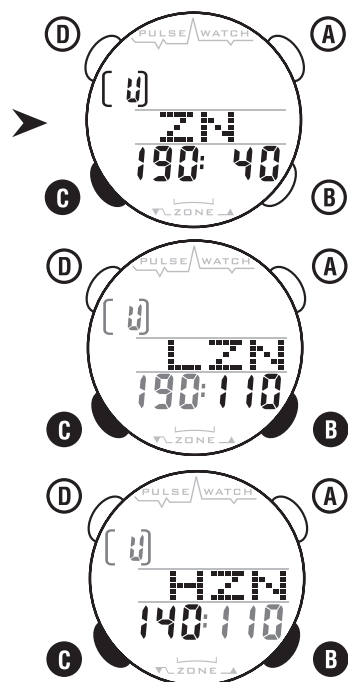
- Tryk på knappen **B** for at vælge den programmerbare målzone, der er angivet med **U**.
- Tryk på **C** for at bekræfte.

Indstilling af nedre grænse

- Tryk på knappen **B** for at justere tallene i den nedre grænse. Hold knappen **B** trykket ind for at gå hurtigt frem.
- Tryk på **C** for at bekræfte.

Indstilling af øvre grænse

- Tryk på knappen **B** for at justere tallene i den nedre grænse. Hold knappen **B** trykket ind for at gå hurtigt frem.
- Tryk på **C** for at bekræfte.



Når du har bekræftet, vil du gå ind i funktionen **Ur** .

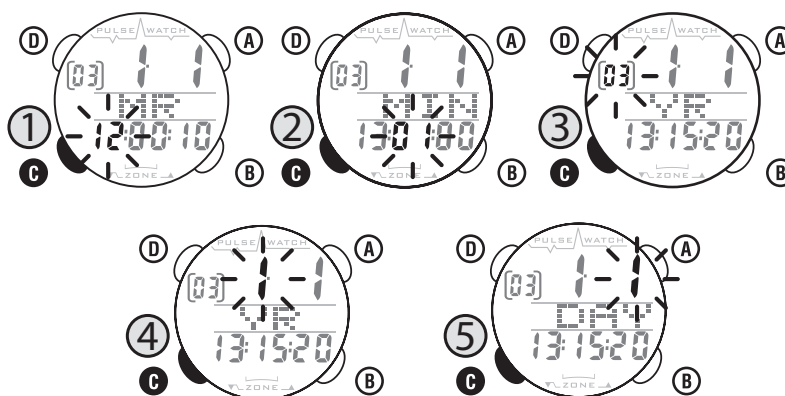
11 INDSTILLING AF UR

I funktionen **ur** :

- Hold knappen **C** trykket ind for at starte funktionen **Indstilling af ur**.
- Tryk på knappen **B** for at vælge 12-timers eller 24-timers format.
- Tryk på **C** for at bekræfte.
- Tryk på knappen **B** for at justere tallene, og tryk på knappen **C** for at bekræfte hver indstilling af klokkeslæt og dato som følger:



1. Timer
2. Minutter
3. År
4. Måned
5. Dag

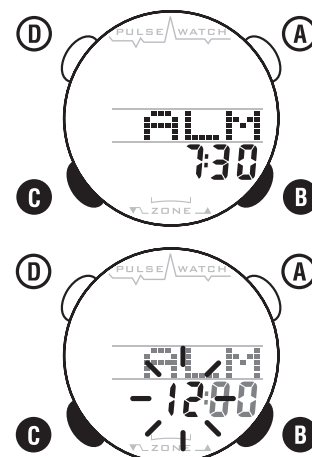


Når du har bekræftet dagen, starter urfunktionen.

12 ALARM

12.1 INDSTILLING AF ALARM

- I funktionen **Ur** skal du trykke på knappen **B** for at starte funktionen **Alarm**.
- Hold knappen **C** trykket ind for at starte **Indstillingen af alarmtid**. Timerne vil blinke på displayet.
- Tryk på knappen **B** for at justere tallene, og tryk på knappen **C** for at bekræfte.
- Gentag samme trin for at indstille minutterne.



12.2 ALARM TIL/FRA

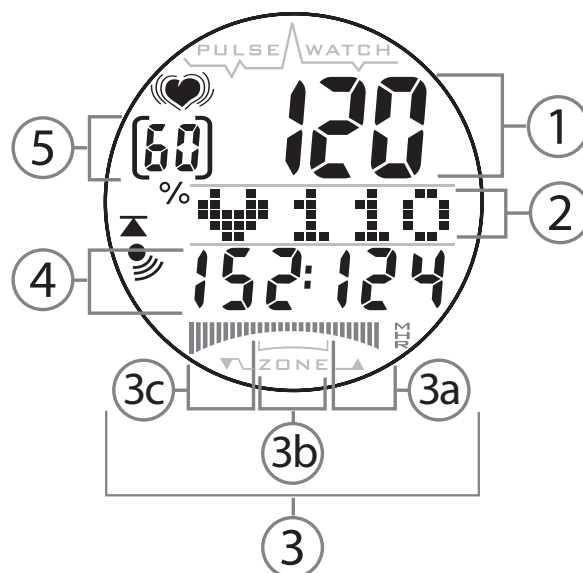
- I funktionen **Ur** skal du trykke på knappen **B** for at aktivere alarm funktionen.
- I funktionen **Alarm** skal du trykke kort på knappen **C** for at slå alarmen til (●) eller fra.
- Tryk på knappen **B** for at gå tilbage til funktionen **Ur**.



13 PULSMÅLER FUNKTION

13.1 PULSMÅLER DISPLAY

1. Aktuel pulsmåling
2. Gennemsnitlig pulsmåling
3. Grafisk linje til zone
 - 3a. Over zoneområde
 - 3b. I zoneområde
 - 3c. Under zoneområde
4. Øvre/nedre zone
5. Procentdel af maksimal puls.
(se §4)

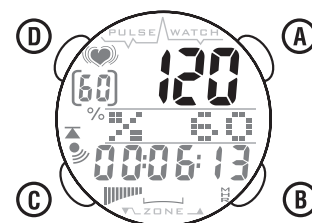


13.2 AKTUEL PULS

Sørg for at bære brystbæltet som beskrevet i §6.

Tryk på knappen **A** for at starte funktionen **Puls**.

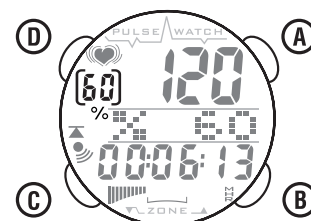
Den aktuelle puls vises i øverste linje af displayet. Ikonet (♥) blinker i højre hjørne af displayet, hvis der modtages et signal fra brystbæltet. Ikonet vil fryse og den sidst målte hjertefrekvens vil blive vist, hvis der ikke modtages noget signal.



For at spare på strøm vil HBM ur 1010 automatisk vende tilbage til urfunktion, hvis der ikke modtages noget signal.

13.3 % AF MAKSIMAL PULS

Dette er de data, der viser procentdelen af den aktuelle puls sammenlignet med den maksimale puls (MHR efter alder). Det er nyttigt til sikker og effektiv overvågning af din puls under træning.



13.4 GRAFISK ZONE LINJE

Denne grafiske linje er det visuelle forhold mellem din aktuelle puls og den maksimale puls.

Linjen kan gå op og ned fra Under zone, I zone til Over zone (se §13.1). Det er et meget vigtigt og effektivt værktøj til sikker og effektiv overvågning af din træning.

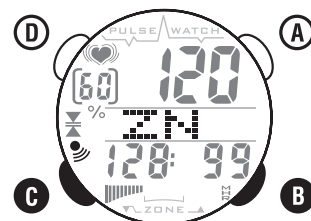
13.5 ZONEALARM

13.5.1 ALARMLYD TIL/FRA

I pulsfunktion:

Tryk på knappen **B**, indtil du kommer ind i funktionen **Zone (ZN)**.

Tryk på knappen **C** for at slå alarmlyden til (🔊) eller fra.



13.5.2 AKTIVERING AF TRÆNINGSZONE ALARM

I pulsfunktion.

- Tryk på knappen **B**, indtil du kommer ind i funktion **Zone (ZN)**.
- Hold knappen **C** trykket ind, indtil ∇ blinker på displayet.
- Tryk på knappen **B** for at vælge alarmens zone.

▲ - Alarmen vil kun blive aktiveret, hvis din puls overstiger den øvre grænse.

▼ - Alarmen vil kun blive aktiveret, hvis din puls falder under den nedre grænse.

▲▼ - Alarmen vil blive aktiveret, både når din puls overstiger den øvre grænse, og når den falder til under den nedre grænse.

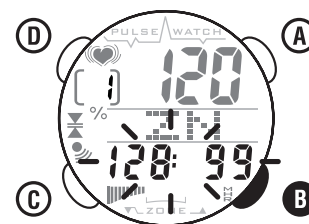
- Tryk på **C** for at bekræfte.



13.5.3 VALG AF TRÆNINGSSZONE

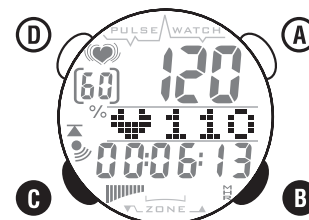
Lige efter aktivering af zonealarm

- Tryk på knappen **B** for at vælge zone 1, 2, 3 eller U.
- Tryk på **C** for at bekræfte.



13.6 GENNEMSNITLIG PULS

Den gennemsnitlige puls vises i anden linje af LCD'et.



13.7 AUTOMATISK TRÆNINGSS UR (TMR)

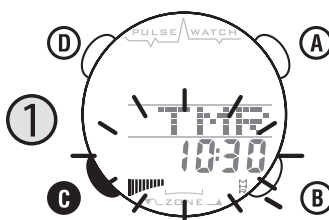
I pulsfunktion:

Tryk på knappen **B**, indtil du kommer ind i funktionen **Timer (TMR)**.

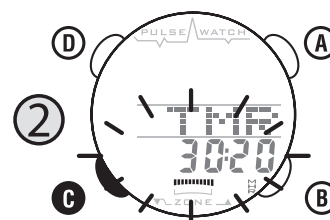
Tider aktiveres automatisk, når pulssignalet fra brystbæltet modtages.

Tryk på knappen **C** for at læse de forskellige tider fra din zone.

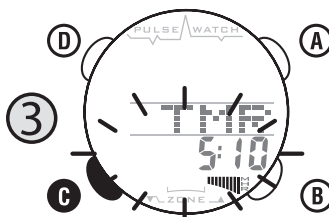
1. Under zone - tid



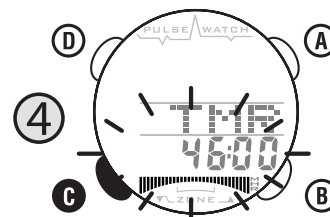
2. I zone - tid



3. Over zone - tid



4. Samlet træningstid

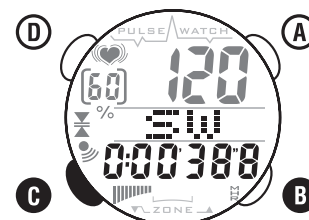


Sådan nulstilles den gennemsnitlige puls og trænings ur. Tryk på knappen **B** for at starte trænings uret (TMR), og hold derefter knappen **C** trykket for at slette alle data.

13.8 STOPUR (SW)

I pulsfunktion:

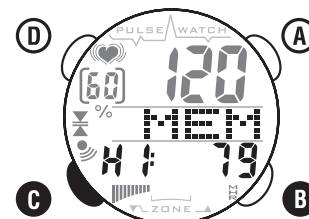
- Tryk på knappen **B**, indtil du kommer ind i funktionen **Stopur (SW)**
- Tryk på knappen **C** for at starte eller stoppe.
- Tryk og hold knappen **C** for at nulstille.



13.9 MAKSIMAL OG MINIMAL PULS (MEM)

I pulsfunktion:

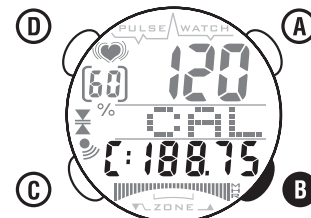
- Tryk på knappen **B**, indtil du kommer ind i funktionen **Hukommelse (MEM)**
- Tryk på knappen **C** for at kontrollere den maksimale puls (HI) og den minimale puls (LO)
- Tryk og hold knappen **C** for at nulstille dataene.



13.10 AUTOMATISK KALORIETÆLLER (CAL)

I pulsfunktion:

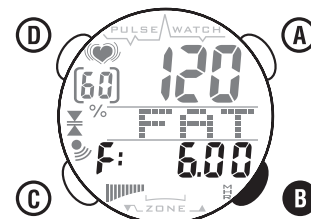
- Tryk på knappen **B** for at komme ind i funktionen **Kalorietæller (CAL)**
- Det omtrentlige energiforbrug i KALORIER, baseret på din alder og vægt, vil blive talt automatisk, når der modtages en puls fra brystbæltet.
- Tryk og hold knappen **C** for at nulstille.



13.11 FEDTFORBRÆNDING (FAT) I GRAM

I pulsfunktion:

- Tryk på knappen **B**, indtil du kommer ind i funktionen **Fedtforbrænding (FAT)**.
- Den omtrentlige fedtforbrænding i gram, baseret på din alder og vægt, vil blive talt automatisk, når din puls når 65% af din MHR.
- Tryk og hold knappen **C** for at nulstille dataene.



14 TOPCOM REKLAMATIONSRET

14.1 REKLAMATIONSRET

Enheder fra Topcom er omfattet af en 24-måneders reklamationsfrist jvf. gældende lovgivning.

Reklamationsfristen gælder fra den dag, forbrugeren køber den nye enhed.

Reklamationsretten skal dokumenteres ved at den originale regning eller kvittering vedlægges, hvorpå købsdato samt enhedens type er anført.

14.2 HÅNDTERING AF FEJLBEHÆFTEDE ENHEDER

Ved reklamation kontaktes det sted, hvor telefonen er købt. Den defekte enhed sendes retur til et Topcom servicecenter (i de fleste tilfælde via forhandleren) vedhæftet gyldig købskvittering eller kopi heraf. Hvis enheden har en defekt inden for reklamationsfristen, vil Topcom eller dennes officielt udnævnte servicecenter, uden vederlag reparere enhver defekt, som måtte skyldes fejl i materialer eller fremstilling. Topcom vil efter eget skøn indfri reklamationsrettens forpligtelser ved enten at reparere eller udskifte fejlbehæftede enheder eller reservedele på disse. Ved udskiftning/ombytning kan farve og model variere fra den købte enhed.

14.3 REKLAMATIONSRET UNDTAGELSER

Ved skader eller defekter, som skyldes forkert behandling eller betjening, samt skader, der skyldes brug af uoriginale reservedele eller tilbehør, som ikke er anbefalet af Topcom, bortfalder reklamationsretten. Desuden omfatter reklamationsretten ikke skader, der skyldes ydre faktorer, såsom lynnedslag, vand- og brandskader, samt skader der skyldes transport. Reklamationsretten bortfalder hvis enhedens serienumre er blevet ændret, fjernet eller på nogen måde ikke stemmer overens eller er gjort ulæselige. Batterier er ikke omfattet af reklamationsretten, da dette er en forbrugsvare. Reklamationsretten bortfalder desuden, hvis enheden er blevet repareret, ændret eller modificeret af køber eller af et ukvalificeret og ikke officielt udnævnt Topcom servicecenter.

CE-mærkningen bekræfter, at produktet er i overensstemmelse med kravene i Rådets teleterminaldirektiv.

1 INNLEDNING

Gratulerer med kjøpet av HBM Watch 1010. Vi håper du blir fornøyd med pulsmåleren og de fordelene den gir deg. Når du trener, pumper hjertet mer blod for å møte det økte energinivået. Dermed økes også hjertetakten.

HBM Watch 1010 er utstyrt med funksjoner for måling og registrering av puls samt alminnelige klokkefunksjoner. Utformingen gjør at den er komfortabel å bruke både når du trener og til vanlig.

2 KOMMENTARER VEDRØRENDE SIKKERHET

Bruk av pulsmåler (hjertermonitor) må IKKE erstatte profesjonell medisinsk oppfølging. Hvis du lider av hjerteproblemer, sykdom eller hvis du nettopp har begynt å trene, anbefaler vi at du oppsøker lege eller snakker med treneren din og utarbeider en treningsplan som passer deg. HBM Watch 1010 må kun brukes som en veiledning til å opprettholde en sikker puls når du trener. Man må IKKE stole på den som en medisinsk hjertermonitor. Hvis du er usikker på hvordan treningsprogrammet ditt vil påvirke hjertet, må du ta kontakt med en lege.

For å ivareta sikkerheten må du bruke HBM Watch 1010 i henhold til leges eller treners retningslinjer hvis du lider av en av følgende tilstander:

1. Hjerte/lungesykdommer
2. Overvekt
3. Utrent

3 STELL OG VEDLIKEHOLD

Bruk aldri makt for å åpne kapslingen eller dekslet på baksiden. IKKE utsett uret for ekstremt vær, rengjøringsmidler eller løsmidler. Pass på så du ikke mister uret på gulvet, og behandle det forsiktig. Bruk IKKE uret når du dykker eller er under vann. Rengjør uret med en tørr, myk klut eller en klut fuktet med vann og et mildt vaskemiddel. Oppbevar uret på et tørt sted når det ikke er i bruk.

Ta godt vare på brystbeltet. Vask brystbeltet med vann. La det tørke naturlig, og ikke utsett brystbeltet for høy temperatur, og ikke la det komme i berøring med syreholdige eller alkaliske materialer.

4 BEGRENSENINGER OG TRENINGSSOMRÅDE

Treningsområder etableres ved å sette opp øvre og nedre grenser for hjertetakten. Disse grensene er bestemte prosentandeler av din maksimale puls (MHR -maximum heart rate).

Følgende oppskrift vil hjelpe deg med å foreta en kvalifisert gjetning av MHR:

$$\text{MHR} = 220 - (\text{din alder})$$

HBM Watch 1010 vil automatisk beregne 3 målområder basert på din vekt og alder.

Et ekstra målområde kan programmeres fritt.

5 BATTERIINSTALLASJON

Hvis du ikke er vant med elektroniske produkter, bør du la en profesjonell bytte batteriet. Ikke åpne uret selv.

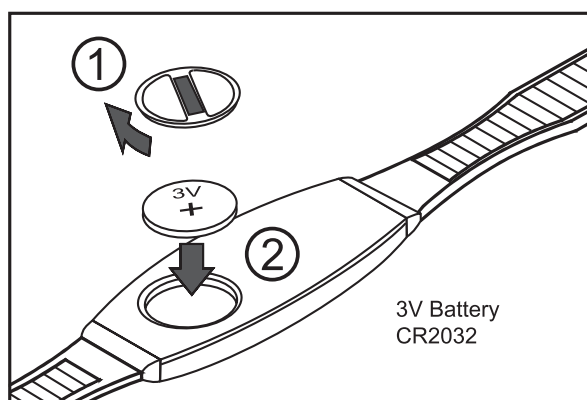


5.1 KLOKKE

Ta av klokkens bakdeksel med et lite skrujern. Sett inn 3V (CR2016) batteriet med den positive (+) polen opp, og sett tilbake dekselet. Ta ut batteriet og sett det inn igjen hvis displayet viser uvanlige figurer.

5.2 BRYSTSTROPP

Fjern batteridekslet fra bunnen av stroppen med en liten mynt. Sett inn 3V batteriet med den positive (+) polen opp, og sett tilbake dekselet.

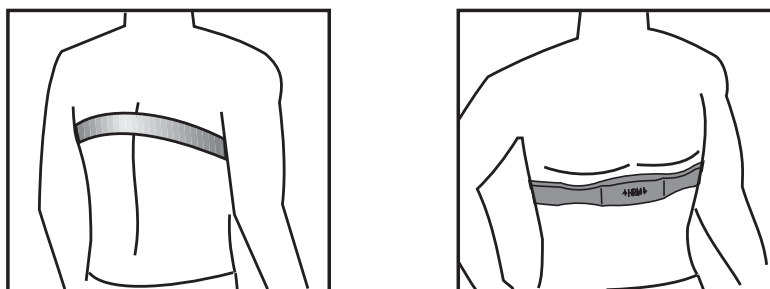


6 BRUKE STROPPEN

Fest festet i en ende. Prøv bryststroppen på brystet og løsne stretchbåndet hvis nødvendig.



Juster lengden på stroppen slik at den føles behagelig. Stretchbåndet må ligge tett mot brystet. Fest festet i den andre enden. Juster sensoren midt på brystkassen og kontroller at baksiden av sensoren ligger inntil brystet og berører huden.

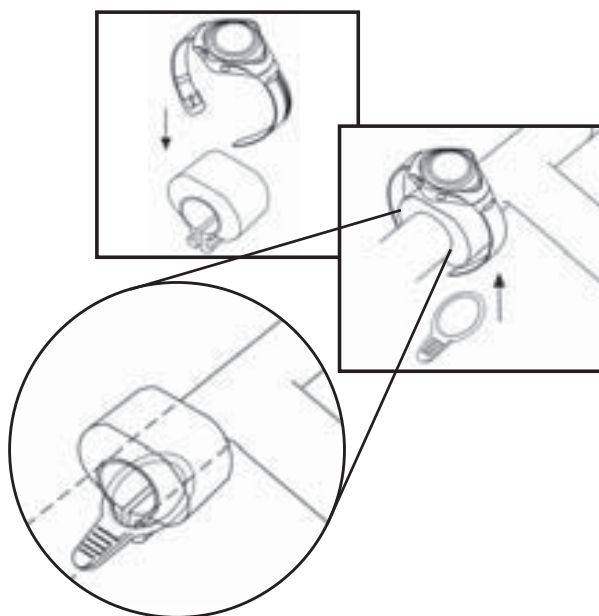


Brystbeltet må bæres så lenge du bruker pulsfunksjonen.

Fukt de ledende putene på stroppen med en salve av ECG-gele (fås kjøpt på apoteket), slik at du sikrer god kontakt med huden hele tiden.



7 BRUK AV HBM WATCH 1010



HBM watch 1010 kan benyttes som en klokke på håndleddet, eller den kan settes fast på sykkelstyret med det inkluderte festet. Maksimal avstand må være mindre enn 60 cm.

8 FORHOLDSREGLER

- Ikke fest stroppen for stramt.
- Ikke bøy eller brett brystbeltet for å unngå at det ødelegges.
- Hvis man fukter huden i kontaktområdet til bryststroppen vil dette forbedre ledningsevnen og gi mer stabilt signal.
- Den fysiske tilstanden til enkeltpersonen kan påvirke intensiteten til det målte signalet.
- Unngå å bruke hjertemonitoren inntil trolleybusser, på trikkeholdeplasser, ved transformatorer, undergrunnsbaner for elektriske tog og høyspentlinjer etc. Radiosignalet blir påvirket i miljøer der det finnes høyspenning og kraftige magnetfelder.

9 KNAPPER

A. MODUSKNAPP

- Trykkes for å veksle mellom **klokke** og **pulsmodus**

B. VELGEKNAPP

- I **pulsmodus** kan du trykke denne for å velge blant de forskjellige overvåkningsfunksjonene.
- I **klokkemodus** kan du trykke denne for å starte alarmmodus.
- I **innstillingsmodus**, kan du trykke denne for å velge tallene.



C. SETTKNAPP

- I **pulsmodus** kan du holde ned denne for å slette datoen, eller gå inn i innstillingsmodus.
- I **klokkemodus** kan du holde denne ned for å gå inn i innstillingsmodus, eller trykke den for å bekrefte en innstilling.

D. LYSKNAPP

- Trykk denne for å slå på bakgrunnsbelysningen.

10 KOMME I GANG



Når du bruker klokken første gang er displayet tomt. Trykk en knapp for å starte klokken, og standardalderen "23" vises.

Når klokken allerede er i gang, må du **NULLSTILLE** klokken.

Trykk ned og hold både **B** og **C** nede til alle segmentene vises.

10.1 ANGI TRENINGSSOMRÅDET

Etter oppstart, vil HBM Watch 1010 automatisk beregne 3 målområder basert på din vekt og alder. Under pulsmålingen, vil disse innstillingene også bli brukt til kaloritelling og fettapstelling.

1. Angi rett alder

- Trykk **B** for å justere alderen. Hold **B** nede for å bla deg frem raskere.
- Trykk **C** for å bekrefte innstillingen og gå til vektinnstillingsmodus.



2. Angi rett vekt.

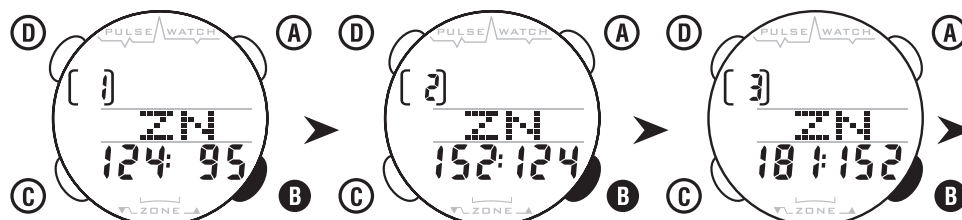
- Trykk og hold **B** nede for å velge vekttypen (Kilo (KG) eller pund (LB)).
- Trykk på **C** for å bekrefte.
- Trykk **B** for å justere vekten. Hold **B** nede for å bla deg frem raskere.
- Trykk **C** for å bekrefte innstillingen og gå til innstillingsmodus for treningsområde.



3. Innstilling for treningsområde

Etter at du har stilt inn rett alder og vekt, vil HBM 1010 automatisk beregne målsoner for treningen basert på en prosent av din makspuls. (Sone 1: 50-65%, sone 2: 65-80% og sone 3: 80-95%)

Eksempel når din alder er 30 år.



Zone 1 : 50% - 65% Zone 2 : 65% - 80% Zone 3 : 80% - 95%

Trykk **B** for å velge de forskjellige sonene. Du vil se sonens øvre og nedre grense.

Hvis du ønsker å bruke en av målsonene, må du trykke **C** for å bekrefte.

TOPCOM HBM Watch 1010 Sport

Når du ikke ønsker å bruke en automatisk definert målsone, kan du fritt programmere en ekstra målsone.

- Trykk **B** for å velge den programmerbare målsonen som indikeres med **U**.
- Trykk på **C** for å bekrefte.

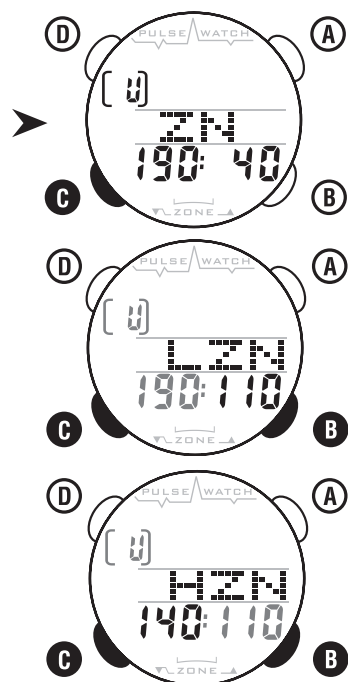
Innstilling av nedre grense

- Trykk **B** for å justere verdien på den nedre grensen. Hold **B** nede for å bla deg frem raskere.
- Trykk på **C** for å bekrefte.

Innstilling av øvre grense

- Trykk **B** for å justere verdien på den nedre grensen. Hold **B** nede for å bla deg frem raskere.
- Trykk på **C** for å bekrefte.

Etter bekreftelsen vil du gå inn i **klokkemodus**.



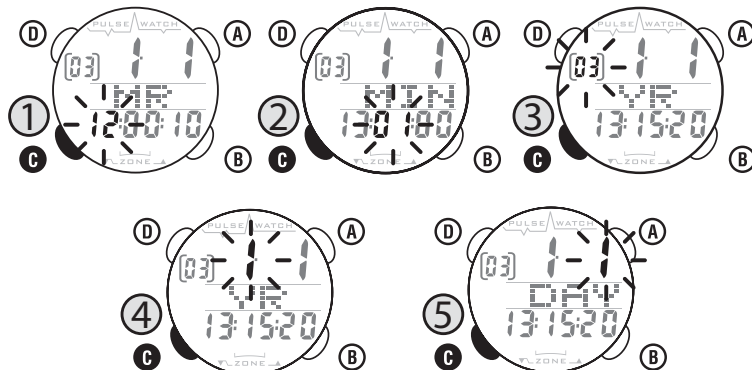
11 STILLE KLOKKEN

I klokkemodus:

- Hold ned **C** for å gå inn i **Klokkeinnstillingsmodus**.
- Trykk **B** for å velge 12, eller 24 timers format.
- Trykk på **C** for å bekrefte.
- Trykk **B** for å justere tallene, og trykk **C** for å bekrefte hver klokke og datoinnstilling på følgende måte:



1. Time
2. Minutter
3. År
4. Måned
5. Dag



Etter at du har bekreftet dagen vil du gå inn i klokkemodus.

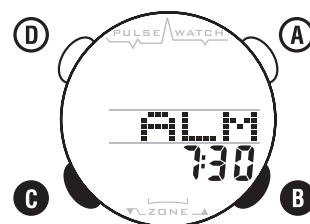
12 DAGLIG ALARM

12.1 STILLE DAGLIG ALARM

- I **klokkemodus** trykker du **B** for å gå inn i **alarmmodus**.
- Hold ned **C** nede for å gå inn i **alarminnstillingsmodus**. Timen vil blinke i displayet.
- Trykk ned **B** for å justere tallene og trykk **C** for å bekrefte.
- Gjenta de samme trinnene for å stille minuttene.

12.2 SLÅ AV OG PÅ DAGLIG ALARM

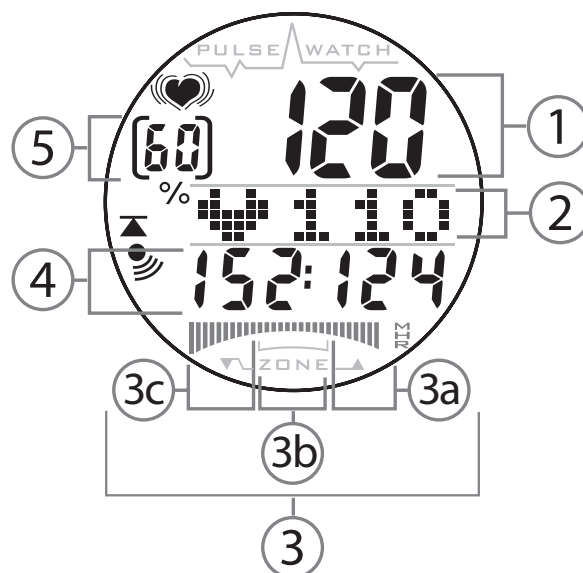
- I **klokkemodus** kan du trykke **B** for å starte alarmmodus.
- I **alarmmodus** kan du trykke **C** kort for å slå alarmen av eller på (●).)
- Trykk **B** for å gå tilbake til **klokkemodus**.



13 PULS-MODUS

13.1 PULSMODUSDISPLAY

1. Nåværende puls
2. Gjennomsnittlig puls
3. Målområde grafisk stolpediagram
 - 3a. Øvre soneområde
 - 3b. Innenfor soneområde
 - 3c. Nedenfor soneområde
4. Øvre/nedre sonebegrensning
5. Prosent av maksimal puls (Se § 4)

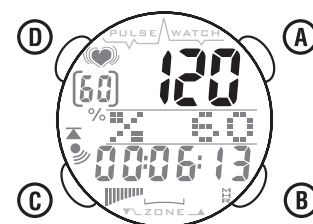


13.2 NÅVÆRENDE PULS

Kontroller at du har på deg stroppen som beskrevet i § 6.

Trykk **A** for å gå inn i **pulsmodus**. Gjeldende puls vises i displayets øverste linje.

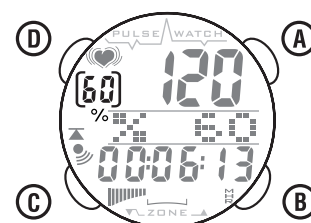
♥-ikonet blinker i høyre hjørne av displayet hvis det mottas et signal fra stroppen. Ikonet vil slutte å blinke hvis det ikke mottas signaler, og siste registrerte puls vil vises.



For å spare strøm, vil HBM Watch 1010 gå tilbake til klokkemodus automatisk hvis det ikke mottas noe signal.

13.3 % AV MAKSIMAL PULS

Dette er dataene som viser prosenten av gjeldende puls sammenlignet med maksimal puls (puls etter alder). Funksjonen er nyttig for å overvåke hjertets ytelse på en sikker og effektiv måte under trening.



13.4 MÅLOMRÅDE GRAFISK STOLPEDIAGRAM

Dette stolpediagrammet er det visuelle forholdet mellom gjeldende puls og maksimal puls.

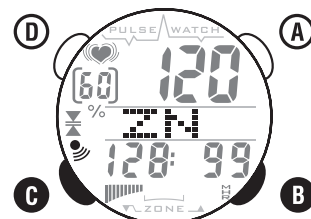
Stolpen vil bevege seg opp og ned fra under sone, på sone og over sone (se § 13.1). Dette er et svært viktig og effektivt verktøy til å overvåke treningen både sikkert og effektivt.

13.5 MÅLSONENES LYDALARM

13.5.1 ALARMLYDEN AV/PÅ

I pulsmodus:

Trykk **B** til du har gått inn i **Målsonemodus (ZN)**. Trykk **C** for å velge om alarmlyden skal slås av eller på (🔊).



13.5.2 AKTIVERING AV ALARM I TRENINGSSONE

I pulsmodus.

- Trykk **B** til du har gått inn i **Målsonemodus (ZN)**
- Hold ned **C** til ∇ blinker på displayet.
- Trykk **B** for å velge alarmens målzone.

▲ - Alarmen vil kun bli aktivert når pulsen overstiger den øvre grensen.

▼ - Alarmen vil kun bli aktivert når pulsen faller under den nedre grensen.

▼
▲ - Alarmen vil bli aktivert når pulsen faller under den nedre grensen, eller overstiger den øvre.

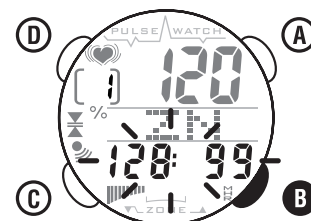
- Trykk på **C** for å bekrefte.



13.5.3 VALG AV TRENINGSSONE

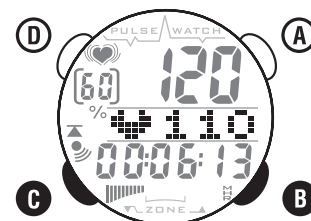
Rett etter aktivering av alarm i treningssone.

- Trykk **B** for å velge sone 1, 2, 3 eller U.
- Trykk på **C** for å bekrefte.



13.6 GJENNOMSNIITTLIG PULS

Gjennomsnittlig puls vises i displayets andre linje.



13.7 AUTOMATISK TRENINGSTIMER (TMR)

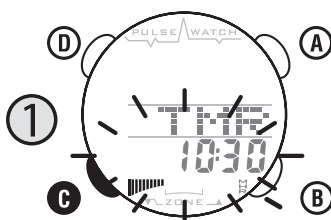
I pulsmodus:

Trykk **B** til du har gått inn i **timermodus (TMR)**.

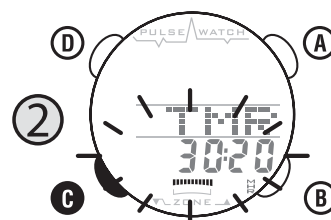
Timeren aktiveres automatisk når pulssignalet fra bryststroppen mottas.

Trykk **C** for å lese av de forskjellige tidene fra din sone.

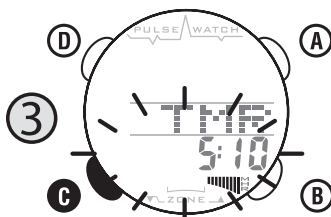
1. Nedenfor sone - tid



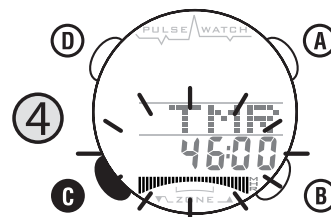
2. I sone - tid



3. Over sone - tid



4. Total treningstid

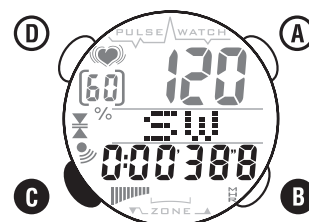


Nullstille gjennomsnittlig puls og timeren. Trykk **B** for å gå inn i timermodus (TMR), og hold deretter inn **C** for at alle data skal slettes.

13.8 STOPPEKLOKKE (SW)

I pulsmodus:

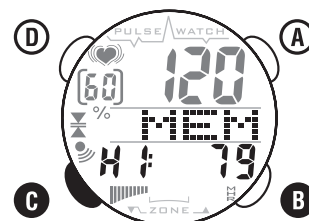
- Trykk **B** til du har gått inn in **stoppeklokkemodus (SW)**.
- Trykk **C** for å starte eller stoppe.
- Trykk ned og hold **C** for å nullstille.



13.9 MAKS. OG MIN. PULS (MEM)

I pulsmodus:

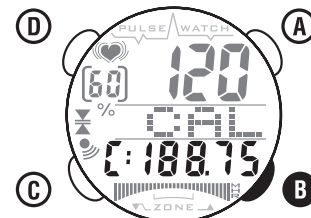
- Trykk **B** til du har gått inn in **Minnemodus (MEM)**
- Trykk **C** for å kontrollere maks. (HI) og min. (LO) puls.
- Trykk og hold **C** nede for å nullstille dataene.



13.10 AUTOMATISK KALORITELLER (CAL)

I pulsmodus:

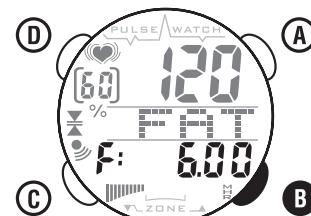
- Trykk **B** til du har gått inn i **kalorimodus (CAL)**.
- Omtrentlig energiforbruk i KALORIER, basert på din alder og vekt telles automatisk hver gang et pulssignal blir mottatt fra bryststroppen.
- Trykk og hold **C** nede for å nullstille.



13.11 FETTAPSTELLER (FAT) I GRAM

I pulsmodus:

- Trykk **B** til du har gått inn i **Fettapsmodus (FAT)**
- Gjennomsnittlig fettap i gram, basert på din alder og vekt vil bli beregnet hver gang pulsen din når 65 % av makspuls (MHR).
- Trykk og hold **C** nede for å nullstille dataene.



14 TOPCOM GARANTI

14.1 GARANTIPERIODE

Alle Topcom produkter leveres med 24 måneders garanti.

Garantiperioden starter den dag produktet blir kjøpt.

Garantien på batterier er begrenset til 6 måneder fra kjøpsdato.

Forbruksvarer eller feil som har ubetydelig innvirkning på driften eller verdien av utstyret dekkes ikke.

Garantien forutsetter fremvisning av original kjøpskvitteing hvor kjøpsdato og enhetens modell framgår.

14.2 GARANTIHÅNDTERING

Defekte produkter må returneres til et Topcom servicesenter. Gyldig kjøpskvittering må være vedlagt.

Hvis produktet utvikler en feil i løpet av garantiperioden, vil Topcom eller deres offisielle servicesenter gratis reparere eventuelle feil/mangler forårsaket av material- eller produksjonsfeil.

Topcom vil etter eget valg oppfylle sine garantiforpliktelser ved å reparere eller skifte ut defekte produkter eller deler på de defekte produktene. Ved bytte kan farge og modell være forskjellig fra det opprinnelige produktet som ble kjøpt.

Den opprinnelige kjøpsdatoen vil fortsatt gjelde som start på garantiperioden. Garantiperioden utvides ikke selv om produktet er byttet eller reparert av Topcom eller deres servicesentre.

14.3 IKKE INKLUDERT I GARANTIEN

Feil eller mangler som skyldes feil håndtering eller bruk og feil som skyldes bruk av uoriginale deler eller tilbehør som ikke er anbefalt av Topcom - dekkes ikke av garantien.

Topcom trådløse telefoner er kun beregnet for bruk sammen med oppladbare batterier. Skade som skyldes bruk av ikke oppladbare batterier dekkes ikke av garantien.

Garantien dekker ikke skade forårsaket av eksterne faktorer, som for eksempel lyn, torden, vann og brann. Transportskader dekkes heller ikke.

Man kan ikke kreve garanti hvis serienummeret på enheten er forandret, fjernet eller er uleselig.

Ethvert garantikrav vil være ugyldig hvis enheten er reparert, forandret eller modifisert av kjøperen eller ukvalifiserte - ikkeautoriserte Topcom servicesentre.

CE-merkingen dokumenterer at apparatet er i samsvar med de grunnleggende kravene til EU-direktivet for aktivt telekommunikasjonsutstyr.

1 JOHDANTO

Onneksi olkoon HBM Watch 1010 ostoksesi johdosta. Me toivomme, että tulet nauttimaan sykemittarin käytöstä ja sen tarjoamista hyödyistä. Harjoitellessasi tai urheillessasi sydämesi luonnollisesti nopeuttaa veren pumppaamista kehoon kasvaneen energiantarpeen mukaisesti. HBM Watch 1010 sisältää sykemittaus- ja datantallennustoimintojen lisäksi kellon normaalit aikaominaisuudet. Tyylikäs muotoilu mahdollistaa laitteen mukavan käytön sekä harjoitellessa että jokapäiväisessä käytössä.

2 HUOMAUTUKSIA TURVALLISUUDESTA

Sykemittarin käyttö EI korvaa ammatillista lääketieteellistä tarkkailua. Jos kärsit sydämen toimintahäiriöistä, jostakin sairaudesta tai olet ryhtynyt viime aikoina harrastamaan fitness-harjoittelua, on suositeltavaa keskustella lääkärin tai valmentajan kanssa ja laatia sinulle sopiva kuntoilusuunnitelma.

HBM Watch 1010:tä tulisi käyttää harjoituksissa ainoastaan suuntaa antavana turvallisen syketasen säilyttäjänä. Siihen EI pidä turvautua lääketieteellisenä sykkeen tarkkailulaitteena. Jollet ole varma siitä, miten harjoitusohjelmasi vaikuttaa sydämeesi, ota yhteyttä lääkäriin.

Käytä HBM Watch 1010:tä lääkärin tai valmentajan ohjeiden mukaisesti varmistaaksesi turvallisuutesi, mikäli kohdallasi totutuu jokin seuraavista ehdoista:

1. Kardiopulmonaarinen sairaus
2. Liikalihavuus
3. Pitkäkestoinen liikunnan harjoittamattomuus.

3 HOITO JA HUOLTO

Älä avaa koteloa tai takakannta väkisin. ÄLÄ altista kelloa äärimmäisille keliolosuhteille tai puhdistusaineille ja liuottimille. Varo pudottamasta kelloa tai käsittelemästä sitä kovakouraisesti. ÄLÄ käytä kelloa sukeltaessasi tai veden alla. Puhdista kello kuivalla, pehmeällä liinalla tai pehmeällä kankaalla, joka on kostutettu vedellä ja miedolla pesuaineella. Säilytä kelloa kuivassa paikassa, silloin kun se ei ole käytössä.

Pidä huolta rintavyöstäsi. Pese rintavyö vedellä. Anna rintavyön kuivua ilmavassa paikassa välttämättä asettamasta sitä kuumaan paikkaan tai kosketuksiin vahvasti syövyttävien tai emäksisten aineiden kanssa.

4 RAJA-ARVOT JA HARJOITUSALUE

Harjoitusalueet muodostetaan asettamalla sykkeen ylä- ja alarajat. Nämä rajat asettavat tietyn prosenttiarvon maksimisyketasostasi (MHR - Maximum Heart Rate).

Seuraavan kaavan avulla saat toimivan arvion:

$$\text{MHR} = 220 - (\text{oma ikäsi})$$

HBM Watch 1010 laskee automaattisesti kolme ikääsi ja painoosi perustuvaa kohdealuetta.

Yksi ylimääräinen kohdealue on vapaasti ohjelmoitavissa.

5 PARISTOJEN ASENTAMINEN

Jollet luota elektroniikkakäyttöihisi, anna ammattilaisen vaihtaa paristo. Älä avaa kelloa itse.

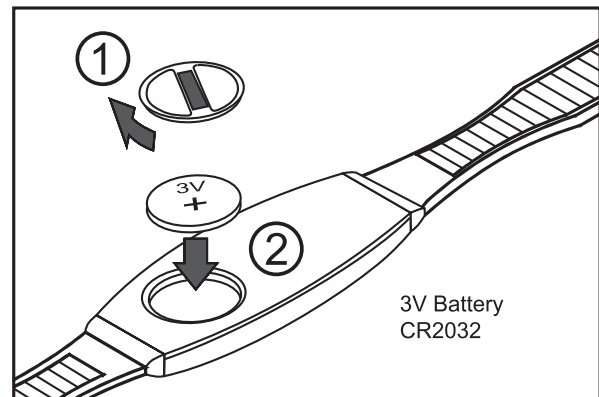


5.1 KELLO

Irrota kellon takakansi pienellä ruuvitaltalla. Asenna 3V(CR2016) paristo positiivinen (+) napa ylöspäin ja aseta kansi takaisin paikoilleen. Mikäli näytössä näkyy normaalista poikkeavia merkkejä, irrota paristo ja laita se uudelleen paikoilleen.

5.2 RINTAVYÖ

Irroita pariston kansi vyön alta pienellä kolikolla. Asenna 3V paristo positiivinen (+) napa ylöspäin ja aseta kansi takaisin paikoilleen.

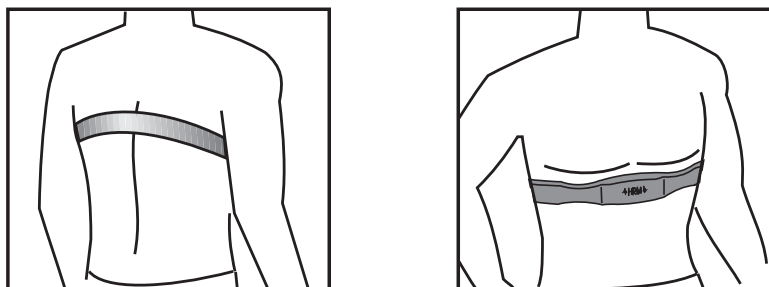


6 VYÖN PITÄMINEN

Kiinnitä kiinnike toisesta päästä. Sovita rintavyötä rinnallesi ja löysennä joustonauhaa, jos tarpeen.

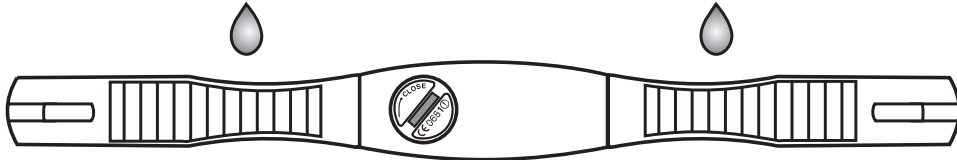


Säädä joustonauhan pituutta kunnes se tuntuu mukavalta. Joustonauhan on oltava tiiviisti kiinni rintakehässä. Kiinnitä kiinnike toisesta päästä. Aseta anturi keskelle rintakehääsi ja varmista, että anturin tausta on kiinni rinnassasi ja kosketuksissa ihon kanssa.

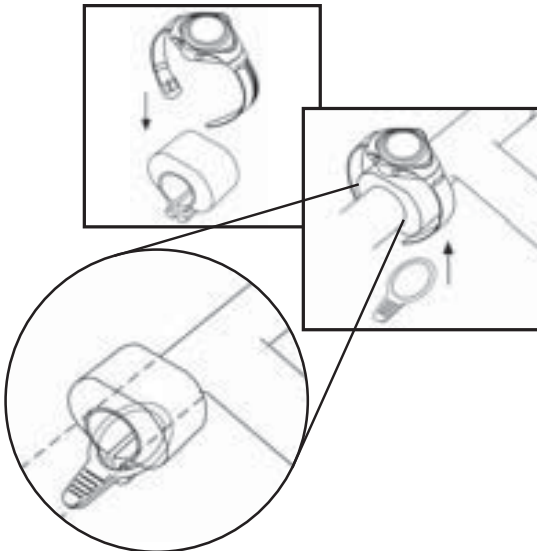


Syketasotoimintoa käytettäessä on pidettävä rintavyötä.

Kostuta rintavyön sähköjohtavat sovittimet EKG-geelillä (saatavana paikallisesta apteeksita) varmistaaksesi jatkuvan, hyvän kontaktin ihoon.



7 HBM WATCH 1010:N KÄYTTÖ



HBM watch 1010:tä voidaan pitää kellon tavoin ranteessa tai se voidaan kiinnittää polkupyörän ohjaustankoon mukana tulevalla lisäkiinnitysjärjestelmällä. Lähettimen enimmäisetäisyys ei saa ylittää 60 senttiä.

8 TURVATOIMET

- Vältä hihnan kiristämistä liian tiukalle.
- Estääksesi rintavyötä vahingoittumasta älä kierrä tai taita sitä.
- Rintavyön sähköjohtavan alueen kanssa kosketuksissa olevan ihoalueen kostuttaminen parantaa johtavuutta ja signaalista tulee vakaampi.
- Yksilön fyysinen kunto saattaa vaikuttaa mitatun signaaliin voimakkuuteen.
- Vältä käyttämästä sykemittaria lähellä johdinautoa, raitiovaunupysäkkiä, muuntajaa, sähköasemaa tai korkeajännitejohtoja yms. Voimakkaan magneettikentän ja korkeajännitteen läheisyys vaikuttaa radiosignaaliin.

9 PAINIKKEET

A. MODE-PAINIKE

- Paina vaihtaaksesi **Kello (Clock)** ja **Pulssi (Pulse)** toimintatilojen välillä

B. SELECT-PAINIKE

- Paina **Pulssi (Pulse)**-tilassa valitaksesi sykearvon eri mittaustoiminnoista.
- Paina **Kello (Clock)** -tilassa päästäksesi Hälytys (Alarm) -tilaan.
- Paina **Asetus (Setting)** -tilassa valitaksesi numeroarvot.



C. SET-PAINIKE

- Pidä alhaalla **Pulssi (Pulse)** -tilassa poistaaksesi päivämäärän tai päästäksesi asetustilaan
- Pidä alhaalla **Kello (Clock)** -tilassa päästäksesi asetustilaan tai paina vahvistaaksesi asetuksen.

D. VALOPAINIKE

- Paina kytkeäksi päälle taustavalon.

10 ALUKSI



Kun käytät kelloa ensimmäistä kertaa, näyttö on tyhjä. Paina painiketta herättääksesi sen, oletusikä 23 tulee näyttöön.

Kun kello on käynnistynyt, sinun pitää painaa **RESET** se.

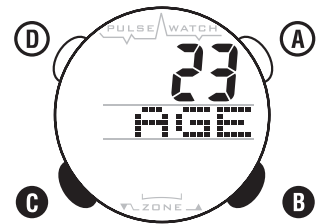
Paina ja pidä alhaalla molempia painikkeita **B** ja **C**, kunnes kaikki segmentit ovat näytössä.

10.1 EXERCISE-ALUEEN ASETTAMINEN

Herättyään HBM Watch 1010 laskee automaattisesti kolme kohdealuetta, sen jälkeen kun olet asettanut ikäsi ja painosi. Sykemittauksen aikana näitä asetuksia voidaan käyttää myös kalorimittarissa ja rasvanpolttomittarissa.

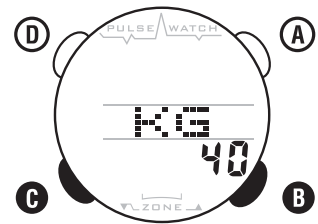
1. Iän asettaminen

- Paina painiketta **B** iän säätämiseksi. Pidä alhaalla painiketta **B** pikakelataksesi.
- Paina painiketta **C** vahvistaaksesi asetuksen ja siirry painonasetustilaan.



2. Painon asettaminen.

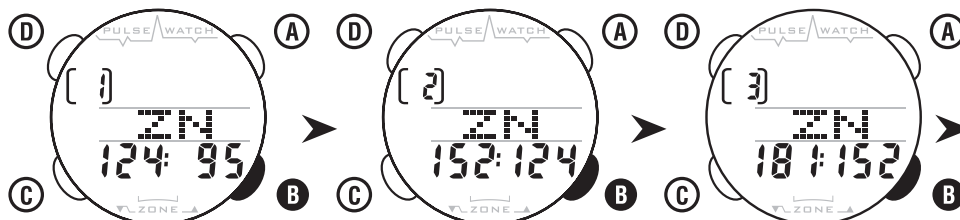
- Pidä alhaalla painiketta **B** valitaksesi painoyksiköksi 'kilon (KG) tai paunan (LB)'.
- Paina painiketta **C** valinnan vahvistamiseksi.
- Paina painiketta **B** painon säätämiseksi. Pidä alhaalla painiketta **B** pikakelataksesi.
- Paina painiketta **C** vahvistaaksesi asetuksen ja siirry harjoitusalueetilaan.



3. Harjoitusalueasetus

Asetettuasi ikäsi ja painosi HBM 1010 laskee automaattisesti harjoituskohdealueet prosentteina maksimisykkeestäsi (MHR). (Alue 1: 50-65 %, alue 2: 65-80 % ja alue 3: 80-95%)

Esimerkki, jossa ikä on 30.



Zone 1 : 50% - 65% Zone 2 : 65% - 80% Zone 3 : 80% - 95%

Paina painiketta **B** valitaksesi eri alueet. Näet vastaavat ylä- ja alaraja-arvot.

TOPCOM HBM Watch 1010 Sport

Jos haluat käyttää yhtä kohdealueista, paina painiketta **C** sen vahvistamiseksi.

Jos et halua käyttää automaattisesti määritettyä kohdealuetta, voit vapaasti ohjelmoida yhden ylimääräisen kohdealueen.

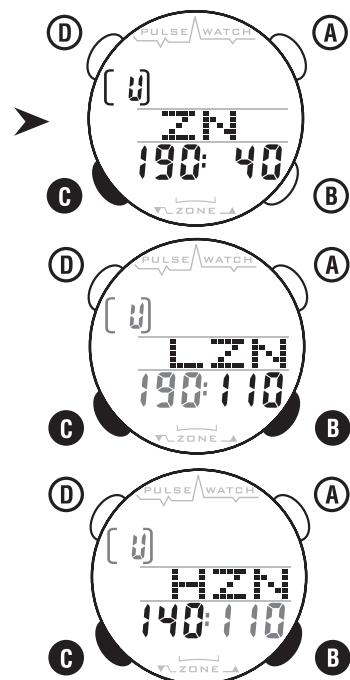
- Paina painiketta **B** valitaksesi ohjelmoitavan kohdealueen, joka on osoitettu **U**:lla.
- Paina painiketta **C** valinnan vahvistamiseksi.

Alaraja-arvon asettaminen

- Paina painiketta **B** säätääksesi alaraja-arvon arvoja. Pidä alhaalla painiketta **B** pikakelataksesi.
- Paina painiketta **C** valinnan vahvistamiseksi.

Yläraja-arvon asettaminen

- Paina painiketta **B** säätääksesi alaraja-arvon arvoja. Pidä alhaalla painiketta **B** pikakelataksesi.
- Paina painiketta **C** valinnan vahvistamiseksi.

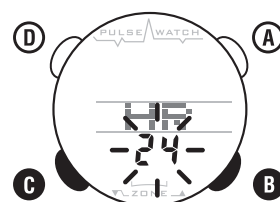


Varmistuksen jälkeen ohjelma siirtyy **(Kello) Clock -tilaan**.

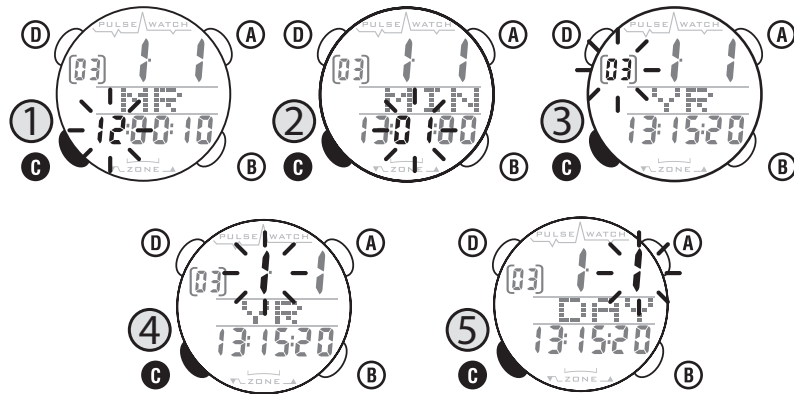
11 KELLON ASETTAMINEN

Kellotilassa:

- Pidä alhaalla painiketta **C** päästäksesi **kellonasetustilaan**.
- Paina painiketta **B** valitaksesi 12 tunnin tai 24 tunnin esitysmuodon.
- Paina painiketta **C** vahvistaaksesi valinnan.
- Paina painiketta **B** säätääksesi numeroarvot ja paina painiketta **C** ajan ja päivämäärän asetusten vahvistamiseksi seuraavasti:



1. Tunti
2. Minuutit
3. Vuosi
4. Kuukausi
5. Viikonpäivä

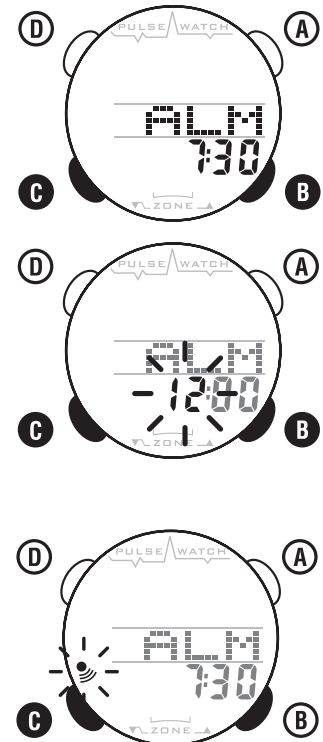


Vahvistettuasi viikonpäivän ohjelma palaa kellotilaan.

12 PÄIVITTÄINEN HÄLYTYS

12.1 PÄIVITTÄISEN HÄLYTYKSEN ASETTAMINEN

- Paina **Kello (Clock) -tilassa** painiketta **B** siirtyäksesi **Alarm-tilaan**.
- Pidä alhaalla painiketta **C** päästäksesi **hälytysajan asetustilaan**. Tunti vilkkuu näytöllä.
- Paina painiketta **B** säätääksesi numeroarvot ja paina painiketta **C** valinnan vahvistamiseksi.
- Toista samat vaiheet minuuttien asettamiseksi.



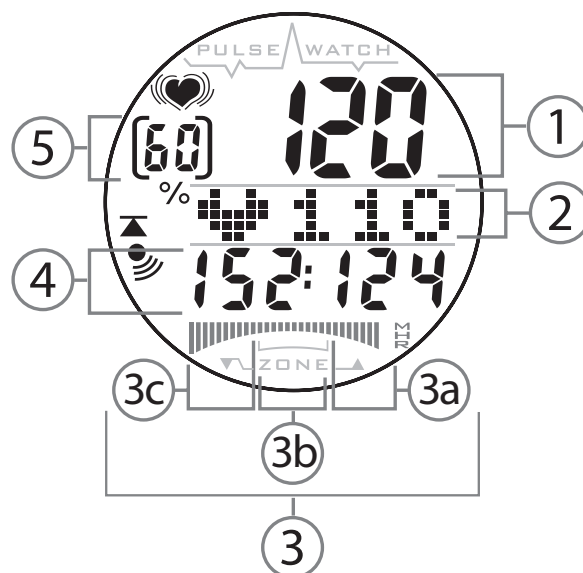
12.2 PÄIVITTÄINEN HÄLYTYS KÄYTÖSSÄ/PPOIS KÄYTÖSTÄ

- Paina **Kello (Clock) -tilassa** painiketta **B** siirtyäksesi **Alarm-tilaan**.
- Paina **Hälytys (Alarm) -tilassa** lyhyesti painiketta **C** kytkeäksesi hälytyksen käyttöön (on) (☀) tai pois (off).
- Paina painiketta **B** päästäksesi takaisin **Kello (Clock) -tilaan**.

13 PULSE-TILA

13.1 PULSE-TILAN NÄYTTÖ

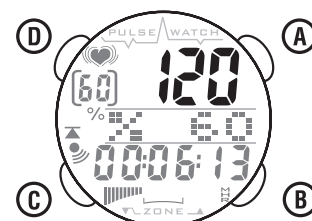
1. Viimeisin syke
2. Keskimääräinen syke
3. Kohdealueen graafinen pylväs
 - 3a. Yläalueasteikko
 - 3b. Sisäalueen asteikko
 - 3c. Ala-alueen asteikko
4. Ylä-/ala-alueiden raja-arvo
5. Maksimisykkeasteen prosenttiarvo. (Katso §4)



13.2 VIIMEISIN SYKE

Varmista, että pidät sykevyötä tavalla, joka on kuvattu kohdassa §6.

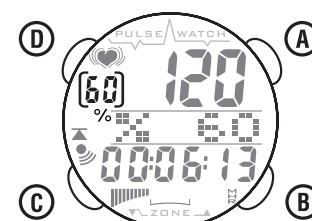
Paina painiketta **A** siirtyäksesi **Pulssi (Pulse) -tilaan**. Viimeisin sykkeaste näkyy näytön yläviivalla. Näytön oikeassa nurkassa välkkyvä ikoni, mikäli vyöstä saadaan signaali. Jos signaalia ei saada, ikoni on liikkumaton ja näyttöön tulee viimeksi tallennettu sykkeaste.



Jos signaalia ei saada, HBM Watch 1010 palaa automaattisesti Kello (Clock) -tilaan virran säästämiseksi.

13.3 %:IA MAKSIMISYKKEESTÄ

Tämä on dataa, joka näyttää prosenttiosuuden nykyisestä sykkeestä verrattuna maksimisykkeeseen (MHR iän mukaan). Harjoituksen aikana on hyödyllistä tarkkailla sydämen toimintaa turvallisesti ja tehokkaasti.



13.4 KOHDEALUEEN GRAAFINEN PYLVÄS

Tämä graafinen pylväs osoittaa visuaalisesti viimeisimmän sykeasteen ja maksimisykkeeseen suhteen.

Pylväs liikkuu ylös alas ala-alueella, sisäalueella ja yläalueella (katso §13.1). Se on hyvin tärkeä ja tehokas työkalu suorituksesi turvalliseen ja tehokkaaseen tarkkailuun.

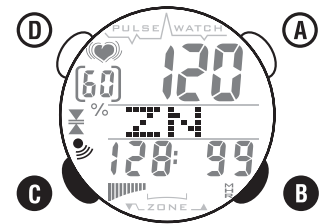
13.5 HÄLYTYSALUEEN ÄÄNIHÄLYTYS

13.5.1 HÄLYTYSÄÄNI KÄYTÖSSÄ / POIS KÄYTÖSTÄ

Pulssi (Pulse) -tilassa:

Paina painiketta **B**, kunnes pääset **kohdealueetilaan (ZN)**.

Paina painiketta **C** valitaksesi hälytysäänen joko käytössä (on) (●) tai pois käytöstä (off) -tilaan.



13.5.2 HARJOITUSALUEEN HÄLYTYKSEN AKTIVOINTI

Pulssi (Pulse) -tilassa:

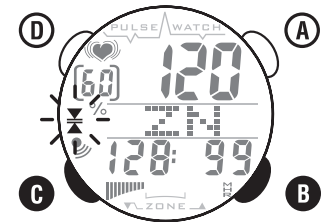
- Paina painiketta **B**, kunnes pääset **kohdealueetilaan (ZN)**.
- Pidä painiketta **C** alhaalla, kunnes ∇ vilkkuu näytössä.
- Paina painiketta **B** valitaksesi hälytyksen kohdealueen.

\blacktriangle - Hälytys aktivoituu vain, jos sykeasteesi ylittää yläraja-arvon.

\blacktriangledown - Hälytys aktivoituu vain, jos sykeasteesi alittaa alaraja-arvon.

∇ - Hälytys aktivoituu sykkeesi ylittäessä yläraja-arvon sekä sen pudotessa alaraja-arvon alle.

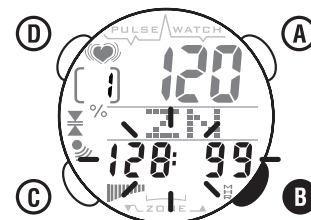
- Paina painiketta **C** vahvistaaksesi valinnan.



13.5.3 HARJOITUS (EXERCIZE) -ALUEEN VALINTA

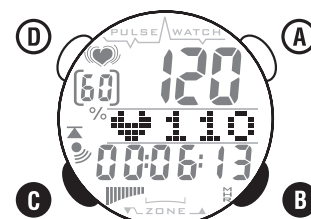
Heti aluehäilytyksen aktivoinnin jälkeen.

- Paina painiketta **B** valitaksesi alueen 1, 2, 3 tai U.
- Paina painiketta **C** vahvistaaksesi valinnan.



13.6 KESKIMÄÄRÄINEN SYKE

Keskimääräinen syke näkyy nestekidenäytön toisella rivillä.



13.7 AUTOMAATTINEN HARJOITUSAJASTIN (TMR)

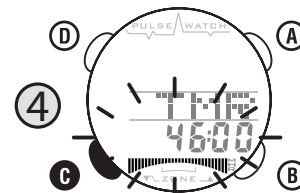
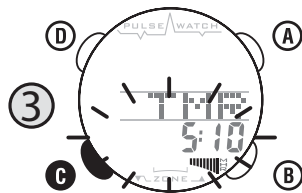
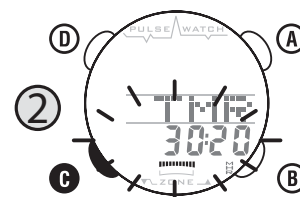
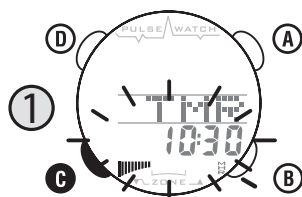
Pulssi (Pulse) -tilassa:

Paina painiketta **B**, kunnes pääset ajastintilaan (ZN).

Ajastin aktivoituu automaattisesti aina, kun rintavyöstä on vastaanotettu pulssisignaali.

Paina painiketta **C** katsoaksesi lukemat eri ajoista alueellasi.

1. Ala-alue - aika
2. Sisä-alue - aika
3. Ylä-alue - aika
4. Kokonaisharjoitusaika

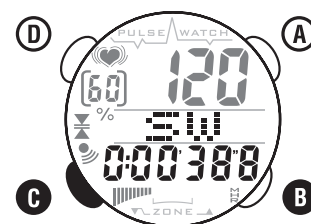


Keskimääräisen sykearvon ja ajastuksen asetus. Paina painiketta **B** siirtyäksesi ajastintilaan (TMR) ja pidä sitten painiketta **C** alhaalla poistaaksesi kaiken datan.

13.8 SEKUNTIKELLO (SW)

Pulssi (Pulse) -tilassa:

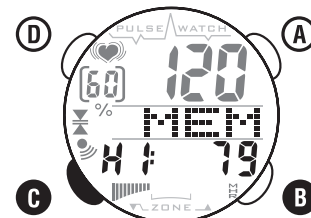
- Paina painiketta **B**, kunnes pääset **sekuntikellotilaan (SW)**
- Paina painiketta **C** käynnistääksesi tai pysäyttääksesi kellon.
- Paina ja pidä alhaalla painiketta **C** nollataksesi arvot.



13.9 MAKSIMI- JA MINIMISYKEASTE (MEM)

Pulse-tilassa:

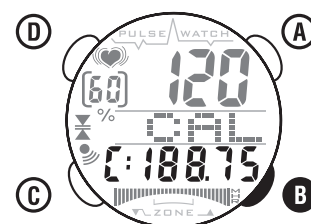
- Paina painiketta **B**, kunnes pääset **Muisti (Memory) -tilaan (MEM)**
- Paina painiketta **C** tarkistaaksesi maksimi- (HI) ja minimisykeasteen (LO)
- Paina ja pidä alhaalla painiketta **C** nollataksesi datan.



13.10 AUTOMAATTINEN KALORILASKURI (CAL)

Pulssi (Pulse) -tilassa:

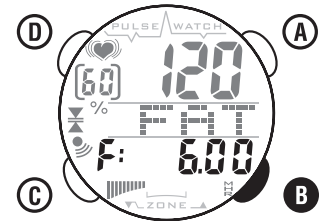
- Paina painiketta **B**, kunnes pääset **kaloritilaan (CAL)**.
- Ikäsi ja painoosi perustuva energiankulutuksen arvio KALOREINA lasketaan automaattisesti aina, kun rintavyöstäsi on saatu pulssi.
- Paina ja pidä alhaalla painiketta **C** nollataksesi arvot.



13.11 RASVANHÄVIKKILASKURI (FAT) GRAMMOINA

Pulssi (Pulse) -tilassa:

- Paina painiketta **B**, kunnes pääset **rasvanhävikkitilaan (FAT)**.
- Ikäsi ja painoosi perustuva arvioitu rasvanhävikki grammoina lasketaan aina, kun sydämen syke saavuttaa 65%:n tason maksimisykkeestä (MHR).
- Paina ja pidä alhaalla painiketta **C** nollataksesi datan.



14 TAKUU

14.1 TAKUUAIKA

Topcom-laitteilla on 24 kuukauden takuu. Takuu aika alkaa sinä päivänä, jolloin uusi laite ostetaan. Akkujen ja paristojen takuu aika on 6 kuukautta ostosta. Jos tarvikkeet tai viat aiheuttavat laitteelle vähäisiä toimintahäiriöitä tai laskevat hieman laitteen arvoa, takuu ei korvaa tällaisia menetyksiä.

Takuu myönnetään alkuperäistä kuittia vastaan, jos kuitissa on mainittu ostopäivämäärä ja laitteen tyyppi.

14.2 TAKUUTOIMET

Palauta viallinen laite Topcomin palvelukeskukseen ostokuitin kera. Jos laitteeseen tulee vika takuuajana, Topcom tai sen virallisesti nimetty palvelukeskus korjaa materiaali- tai valmistusvirheistä johtuvat viat maksutta.

Topcom voi täyttää takuuvastuunsa joko korjaamalla tai vaihtamalla viallisen laitteen tai viallisen laitteen osan. Jos laite vaihdetaan uuteen, tilalle annetun laitteen väri ja malli voivat poiketa alkuperäisen laitteen väristä ja mallista.

Alkuperäinen ostopäivämäärä määrää takuuajan alkamisajankohdan. Takuu aika ei pitene, jos Topcom tai sen nimetty palvelukeskus vaihtaa tai korjaa laitteen.

14.3 TAKUUEHDOT

Takuu ei korvaa vääränlaisesta käsittelystä tai käytöstä johtuvia vaurioita, eikä vaurioita, jotka johtuvat muiden kuin Topcomin suosittelemien, ei-alkuperäisten osien tai lisälaitteiden käytöstä.

Langattomat Topcom-puhelimet on suunniteltu käytettäväksi ainoastaan uudelleenladattavien paristojen kanssa. Takuu ei korvaa muiden kuin uudelleenladattavien paristojen käytöstä aiheutuneita vaurioita.

Takuu ei korvaa ulkopuolisten tekijöiden, kuten salama-, vesi- tai palovahinko, aiheuttamia vaurioita eikä kuljetuksen aikana aiheutuneita vaurioita.

Takuu ei ole voimassa, jos laitteen sarjanumero on muutettu, poistettu tai tehty lukemattomiksi.

Takuu ei ole voimassa, jos laitteen omistaja tai epäpätevä, muu kuin virallisesti nimetty Topcom-palvelukeskus on korjannut tai muutellut laitetta.

Laite noudattaa R&TTE-direktiivien vaatimuksia, mikä on vahvistettu CE-merkillä.

TOPCOM[®]

**visit our website
www.topcom.net**

U8006533